原田マハさんの書き下ろし収録。石川直樹さんの絶景旅、白洲信哉さんの西国巡礼……旅を楽しくするヒントが満載！

Discover Japan

2020 July/August 7/8 合併号

2020年7・8月合併号
(毎月6日発売)7月6日発売／
第2巻第7号／通巻15号

見る・買う・食べる・泊まる
47都道府県名鑑

特集
この夏、どこ行く？
ニッポンの旅計画108



Discover Japan

●デジタル版には、表紙画像や目次に掲載している記事、画像、広告、付録が含まれない場合があります。
●掲載情報は原則として奥付に表記している発行時のものです。

以上をご理解の上、ご利用ください。

Topics 01

New Open

古民家活用の新しいかたち!?
高崎に新感覚ランドリー誕生

写真提供＝読売新聞社

群馬県高崎市の高崎城址に近い南銀座通り。商家の趣きを残す景観賞を受賞した古民家が、洗濯代行サービスを提供する「WASH & FOLD高崎店」に生まれ変わった。150年の歴史をもつトータルリネンサービスの東洋リネンサプライ（坂原圭一社長）の子会社であるクローバー・ジャパンが展開する洗濯代行・コインランドリー事業の新店舗だ。同社はこのほか前橋店（Tel：027-219-0203）とベイシティ晴海店（Tel：03-5547-8660）の計3店舗を展開。伝統と革新で国内洗濯事業を牽引している。



1


3



2

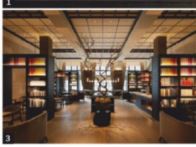
1・2）店内には大型の洗濯機や乾燥機が並ぶ。過去と現代をつなぐハイセンスな空間に仕上がった。3）衣類を5kgか8kgの袋につめて洗濯を依頼すると、たたまれて戻ってくる

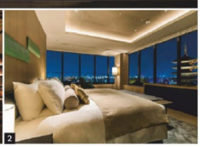
Data
WASH&FOLD高崎店
住所：群馬県高崎市宮元町223　Tel：027-381-6644
営業時間：9:00～19:00（コインランドリー6:00～24:00）
定休日：木曜　https://wash-fold.com

昭和初期の小学校がラグジュアリーホテルに

Photo1.3：©Forward Stroke inc.


1


3


2

1）彫刻家・樂雅臣作品『輪廻 青龍』が飾られる中庭。2）増築棟の客室はモダンな建築デザインのスイートルーム。3）元は講堂だった「restaurant library the hotel seiryu」

京都・清水寺から徒歩8分、クラシカルな装いのラグジュアリーホテル「ザ・ホテル青龍 京都清水」が開業した。その場所は明治2年に下京第27番組小学校として開校し、昭和初期に移転・建築された元京都市立清水小学校の校舎。旧教室の窓、梁を活用して改装した客室など、至るところに校舎の面影が残る。またレストランには、フレンチビストロ「ブノワ 京都」が入るなど、上質で非日常的ながらも、ノスタルジックな宿泊体験を演出する。

Data
ザ・ホテル青龍 京都清水
住所：京都府京都市東山区清水2-204-2
Tel：075-532-1111、
ブノワ 京都はTel：075-541-0208
客室数：48室　料金：1泊2日朝食付6万9286円～（税・サ込）
www.princehotels.co.jp/seiryu-kiyomizu

文＝三河主門、編集部　text: Sumon Mikawa, Discover Japan

Discover Japan

Topics 02

New Products

ディスカバー・ジャパンは毎月6日発売です

“森づくり”に必要なものは水だけ

土を使わないため虫の心配もなく、毎日の水やりも不要。植物に対する悩みを解消し、“室内で楽しむ”に特化した水耕栽培植物のECサイト「WOOTANG」がオープン。アプリを通して、室内環境に合った植物選びのアドバイスも受けられる。うつわのアレンジやワークショップなどの開催も予定しており、人とのつながりも構築できる植物ブランドが誕生した。

Data

WOOTANG（ウータン）　ポトス（左、Lサイズ）／シンゴニウム（中央、Mサイズ）／フィロデンドロン・レモンライム（右、Sサイズ）

価格：8690円（左）、6490円（中央）、4290円（右）
サイズ：H300×W300㎜（左）、H200×W200㎜（中央）、H150×W150㎜（右）
問：WOOTANG　https://wootang.jp



アマビエ酒を飲んで疫病退散！



小誌6月号の表紙を飾った画家・佐藤真生さんの作品、『アマビエさま』が日本酒になって登場。本商品は、出羽桜酒造が発足した「エールSAKEプロジェクト」第2弾として発売。疫病退散に御利益があるとされる妖怪「アマビエ」により、新型コロナウイルスが終息するようにとの願いが込められている。

Data

出羽桜 特別純米酒 アマビエさま

価格：1540円／720㎖　原料米：出羽の里
精米歩合：55%　日本酒度：+1　酸度：1.3　アルコール度数：15度
www.dewazakura.co.jp

サステイナブル×デザインの共存

サステイナブル時代のニーズに対応すべく、ニットメーカー・米富繊維が「Yonetomiショッピングバッグ」を発売。社内のデッドストック糸を再利用して編んだニットテープと機能性ポリエステル素材のボディを組み合わせた。デザイン性を備えた、新時代のプロダクトが生まれた。

Data

Yonetomi ショッピングバッグ

価格：2970円
カラー：ホワイト、グレー、ブラック、オレンジ、カーキ、ネイビー
サイズ：約W330×H640×D170㎜（持ち手含む）
素材：ポリエステル100%
問：米富繊維　Tel：023-664-8166
https://yonetomi.shop-pro.jp



　文＝編集部　text: Discover Japan

Discover Japan

New Fashion

夏の相棒！日本製の頼れるパックT



暑い夏には、白Tが何枚あってもいい。こちらの「ヘインズ」のパックTシャツは、着丈を短くするなど日本人の体型に合わせた、日本製のシリーズだ。ボディは、透け過ぎず、厚過ぎない絶妙な生地で、脇に縫い目がない丸胴編みを採用。クルーネックのほかに、Vネック、ポケTなども展開中。

Hanes

Size : S, M, L, LL　Material : Cotton100%
Color : White, Heather Gray, Black, Navy
Price : 3300円
問 : ヘインズブランズ ジャパン　カスタマーセンター
Tel : 0120-456-042



オンオフ両用できるイージーパンツ

アクティブなルームウェアとしてはもちろん、夏のカジュアル着として活躍しそうなイージーパンツが登場。素材には、毛玉ができにくく洗濯に強い、ダブルフェイスツイルを使用。さらには、速乾性も兼ね備えているのも魅力だ。いまの時期に最適なメイド・イン・ジャパンの逸品をお試しあれ。

meanswhile

Size : 1, 2, 3, 4
Material : Polyester52%, Composite Fiber48%
Color : Charcoal, Brown
Price : 2万6400円
問・Mail : info@meanswhile.net

自宅の作業が楽しくなる万能エプロン

コロナ禍という影響もあり、自宅で料理やガーデニング、さらにD.I.Y.などをする人が増えている。そこで活躍するのが、写真の万能エプロン。上質な綿を用いた富士金梅帆布を使用し、使い込むほどに味わいが出る。おしゃれなデザインに、使い勝手のいいポケットなど、日々、重宝すること間違いなし。

ATELIER BÉTON

Size : Free　Material : Cotton 100%
Color : HANDWERKER, WERKZEUG, RÜCKZUG, USEFUL, ORDINARY
Price : 7480円
問 : STUDIO FABWORK　Tel : 03-6438-9575



文＝菅野茂雄　写真＝伊藤大作　スタイリスト＝杉浦 優　text: Shigeo Kanno　photo: Daisaku Ito　Stylist: Yu Sugiura

Discover Japan

Topics 04

Exhibition

50年前の万博当時の展示を再現

前回の大阪万博が開催されたのは、1970年のこと。当時の日本は高度経済成長直後で、人々の生活がさま変わりした一方、失われゆく山村の暮らしや伝統文化への憧憬を反映するように民芸ブームが到来した。そんな中で、大阪万博に出展された「日本民藝館」のパビリオンがベースとなって誕生したのが、現在の大阪日本民芸館だ。万博50年の節目を記念し、当時の展示を再現。民藝運動の軌跡をたどる。

Data

春季特別展「大阪万博50周年記念 民藝の力 ―パビリオン「日本民藝館」とEXPO'70―」

会期：～7月26日（日）　住所：千里・万博公園内
会場：大阪日本民芸館　住所：大阪府吹田市千里万博公園10-5
時間：10:00 ～ 17:00（入館～ 16:30）　休館日：水曜
料金：一般710円、大高生450円、中小生100円
Tel：06-6877-1971　www.mingeikan-osaka.or.jp





上）色絵蓮池翡翠文皿　伊万里古九谷様式　～50年代　下）白釉青流描大鉢　濱田庄司　年

日本最古の巡礼路「西国三十三所」の至宝

和歌山、大阪、兵庫、京都、奈良、滋賀、岐阜と、近畿圏を包括するように延びる「西国三十三所」は、約1000㎞にわたる巡礼路として古来多くの巡礼者が訪ね歩いてきた（P112参照）。成り立ちには諸説あるが、718年、奈良にある長谷寺の開基・徳道上人が、閻魔大王から受けたお告げから、観音霊場をめぐる信仰が生まれたという。観音には、現世・来世を問わず地獄からの救済が期待された。三十三通りに姿を変え現れるという観音を描いた、絵画、彫刻など、各札所の寺宝から日本最古の巡礼路の魅力に迫る。

Data

西国三十三所 草創1300年記念
特別展「聖地をたずねて ―西国三十三所の信仰と至宝―」

会期：7月23日（木・祝）～ 9月13日（日）※会期中、展示替えあり　会場：京都国立博物館 平成知新館
住所：京都府京都市東山区茶屋町527
時間：9:30 ～ 18:00（入館～ 17:30）
休館日：月曜（8月10日は開館）
料金：一般1600円、大学生1200円、高校生700円
Tel：075-525-2473（テレホンサービス）
https://saikoku2020.jp

※会期の予定が変更となりました。
詳細は展覧会公式ホームページをご確認ください。





右）重要文化財『菩薩半跏像』奈良時代（8世紀）奈良・岡寺（龍蓋寺）（通期展示）　左）国宝『六道絵』のうち「閻魔王庁図」鎌倉時代（13世紀）滋賀・聖衆来迎寺（8月18日～9月13日展示）

現代社会のドレスコードとは？



COMME des GARÇONS（川久保玲）2018年春夏
京都服飾文化研究財団所属　撮影：畠山崇

現代社会においてわたしたちが人と会うとき、「ファッション」は欠かすことのできない文化的営みのひとつだ。本展では、暗黙のうちに「ドレスコード」として存在する規範やルールを、13のキーワードから考察。COMME des GARÇONSやANREALAGEなどのコレクションのほか、映画や漫画などに描かれた衣装も含む300点超の作品が並ぶ。時代とともに新たな局面を迎えるファッションを問い直す。

Data

ドレス・コード？― 着る人たちのゲーム

会期：～ 8月30日（日）
会場：東京オペラシティ アートギャラリー
住所：東京都新宿区西新宿3-20-2　時間：11:00 ～ 19:00（入場～ 18:30）　休館日：月曜（祝日の場合は翌日休）、8月2日（日）　料金：一般1200円、大高生800円、中学生以下無料　Tel：03-5777-8600（ハローダイヤル）
www.operacity.jp/ag/exh232 ※事前予約制

　文=中森葉月　text: Hazuki Nakamori

Discover Japan

Discover Japan 表紙イラスト：ホセ・フランキー illustration: Jose Franky

7/8 2020 July / August
合併号

Regular Features

※掲載されている価格は、特に表記がない場合、すべて2020年7月6日時点での税込価格です（軽減税率を含む）
※宿泊料金は、基本的に1室1泊2名利用の場合の1名分を表記しています。

連載

隈研吾が暮らす神宮の杜

第十五回　村井正誠記念美術館

東急電鉄大井町線の等々力駅で下車し、等々力渓谷に架かる橋を越えた先にある「村井正誠記念美術館」。戦後に「モダンアート協会」等を創立した日本モダニズム絵画の巨匠で抽象絵画のパイオニアだった洋画家、村井正誠（　　～　　）の自宅兼アトリエを美術館にしたものだ。

「はじめて村井先生の自宅を見たとき、（横浜にあった）僕の実家にそっくりな空気感に驚きました。我が実家も旧村井邸も　　年代に建った家で、その時代の独特の雰囲気が残っていました。木造家屋なのに、全部を工場で製材した材料でつくらずに、床下に使っている板には木の耳（表面）が残っていたりして……」

　年完成の美術館を設計した建築家の隈研吾氏は、最初に旧村井邸を見たときに強い印象を覚えたという。美術館の外壁には、その切り揃えた形跡のない杉の板が格子状に並ぶ。これは旧村井邸の野地板に使われていた板を再利用したものだという。

「いまなら木の表面を残した板材として〝最高の贅沢品〟でしょうけど、当時はノコギリで切るより簡単だから、そのまま使っていましたね（笑）。その時代の木材がもっているスピリットというか、手仕事の味みたいなものを、どうやって現代に引き出すか。エッジの効いた現代建築と手作り感をうまく組み合わせたら、いままでにないものができるのでは、と考えました」

アトリエだった部屋をそのまま残し、その外側に〝もうひとつの大きい箱をかぶせる〟ようにして、内側の部屋と大きな外側の箱間に生まれた隙間の空間を展示スペースとする美術館として設計した。アトリエには村井正誠の絵画や彫刻作品のほか、世界各地で蒐集した美術品や民芸品が収蔵されており、〝宝箱〟のような魅力を放つ。

村井正誠夫人として現在は同館館長を務める村井伊津子さんは「設計を隈先生にお願いしたのは、世田谷美術館の館長だった大島清次先生に紹介されたからでした」と話す。当初は隈氏の名前を知る程度だったが、隈氏の建築に関する本を集め、写真を見た瞬間「あ、この方にお願いしよう、と決めました。何か写真からいい空気が立ち上がった気がしたんです」と振り返る。

建物の入り口に至る小径の両側には池があり、そのうち奥側の浅い池には旧村井邸の車庫に何十年も眠っていたという古車「クラウン」が置かれている。これも隈氏のアイデアだ。

「村井先生の作品はすごく抽象的だけど人間味があっていいなと思っていて、それは僕自身が目指す建築と実は同じなんです。当時、最もハイカラだった車を買って、タイヤの半分が土に埋まるまで何十年も放っておいた村井先生がおもしろいなと思いましたし、さらに放っておいたらどうなるかと（笑）」

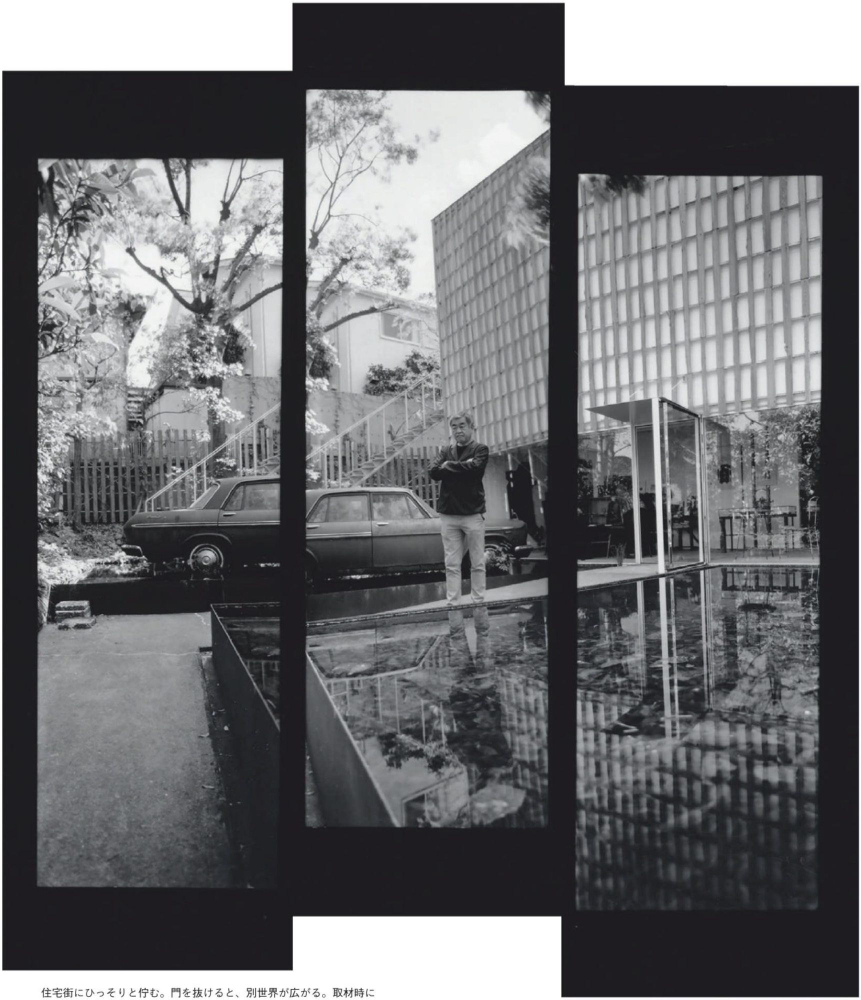
のどかで静かな世田谷の住宅街に建つ美術館は完成の翌年、村井正誠の生誕　　周年にあたる　　年に開館した。いまも国内外からファンを呼び寄せ、これまで29カ国・地域から来訪を受けたという。



ベンジャミン・リー
（フォトグラファー、アーティスト）

カナダ・トロントで育つ。英オックスフォード大で心理学を学んだ後、1977年にロンドンにベンジャミン・リー・スタジオを設立。企業の広告写真を手掛ける一方で、彫刻家ヘンリー・ムーア、帽子デザイナーのステファン・ジョーンズ等欧米の著名人の肖像を撮影し、アート作品として評価を高めた。'80、'84年に英国のデザイン賞「D&AD賞」を受賞。その後東京に拠点を移し、草間彌生、坂本龍一、野村萬斎といった各界で活動する人たちを撮り続けている。主な写真集に『Odyssey』、『創造の現場』など

文＝三河主門　写真＝ベンジャミン・リー　企画・オーガナイザー＝さかよりのりこ（L.STUDIO）
text: Shumon Mikawa　photo: BENJAMIN LEE　planning & organizer: Noriko Sakayori（L.STUDIO）



住宅街にひっそりと佇む。門を抜けると、別世界が広がる。取材時には、庭の新緑が芽吹き、池ではオタマジャクシとメダカが戯れていた

隈 研吾
くま・けんご

建築家。東京大学建築学科大学院修了後、1990年、隈研吾建築都市設計事務所を設立。20カ国を超す国々で建築を設計し、日本建築学会賞、フィンランドより国際木の建築賞、イタリアより国際石の建築賞ほか国内外で受賞多数。土地の環境、文化に溶け込む建築を目指し、ヒューマンスケールのやさしく、柔らかなデザインを提案している。主な著書に『点・線・面』、『ひとの住処』など

村井正誠記念美術館

住所：東京都世田谷区中町1-6-12
Tel：03-3704-9588（日曜のみ）
開館期間：3月～5月、9月～11月、いずれも日曜のみ
開館時間：11:00 ～ 13:00 ／ 14:00 ～ 16:00
入館料：800円 ※中学生以下無料
予約方法：往復はがきに来館者の氏名・住所・電話番号・来館希望日時を明記の上、館宛に来館希望日の1週間前までに郵送。10名以上の場合は要事前相談
www.muraimasanari.com

今月の Discover Japan Lab. ←

コロナ禍を機に、全国のブリューパブがクラフトビールの商品化を開始。現地でしか味わえなかったビールが、オンラインで手に入るようになりつつあります。今回は、支援の気持ちも込めて、全国から選りすぐりの銘柄を用意しました。

人気ブリューパブのクラフトビールが大集合！



Discover Japan Lab.とは？

生まれ変わった渋谷PARCO1階に小誌『Discover Japan』の直営店がオープン！特集や企画と連動したアイテムが並び、実際に触れられるリアルメディアとして日本全国の“本当にいいもの”を発信します！

data
住所：東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷PARCO1F
Tel：03-3464-5111
営業時間：10:00 〜 21:00
定休日：不定休

ECはじめました！

うつわ祥見コラボ企画をはじめ、服飾小物、日本茶、マスクなどを随時展開中。ぜひチェックを！ https://discoverjapanmag.myshopify.com/

ゼロ・ウェイストの街のサステイナブルなビール

RISE & WIN Brewing Co. BBQ & General Store

徳島・上勝

徳島県の山奥、上勝町では、サステイナブルな社会を目指し、「ゼロウェイスト（ゴミ0）運動」に取り組んでいる。そんな上勝町に2015年に誕生したブリューパブ。廃材を活用した建物や、量り売りを実現するグラウラーボトルの採用、名産の柑橘・柚香（ゆこう）の廃棄される皮を再利用してビールに加えるなど、町の理念をビール造りを通して体現している。インターナショナルビアカップ（IBC）などで世界的な評価を獲得中で、現在は、東京タワーのすぐ近くにも直営のTAP ROOMを構えている。



Morning summer

価格：880円（330㎖）
原材料：麦芽（イギリス、ドイツ）、麦芽、酵母、ホップ、柚香果汁
アルコール度：5.5%

4種のホップに柚香を加えたイチオシ銘柄。IBC2019金賞



カミカツペールエール

価格：880円（330㎖）
原材料：麦芽（イギリス、ドイツ）、麦芽、酵母、ホップ、コリアンダー
アルコール度：5.0%

柔らかさの中にスパイシーな印象がのぞく、新感覚の味わい



カミカツIPA

価格：880円（330㎖）
原材料：麦芽（イギリス、ドイツ）、麦芽、酵母、ホップ、阿波番茶
アルコール度：7.0%

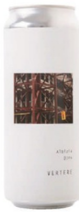
毎日飲みたい王道IPA。トロピカルな香りと適度な苦みの妙

ジャケ買いもしたい アートなIPAたち

VERTERE

東京・奥多摩

渓谷やキャンプ場もある、自然豊かな地、奥多摩。「VERTERE」は、「誰とどこでどうやって飲むか」をテーマに2015年よりスタートしたブリューパブ。より気持ちのいい場所、状況でより美味しいビールを飲むことを追い求めた結果、奥多摩に拠点を構えるに至ったそうだ。「飲んだ人の価値観を変えるビール」を目指し、少量生産でつくられるビールは、いずれも驚きを伴う魅力的な味わい。CDのアートワークのようなラベルデザインもすてきだ。



Albizia DIPA

価格：1100円（500㎖）
原材料：麦芽、ホップ、酵母、糖類、粗糖／二酸化炭素
アルコール度：8.5%

ハーブやシトラスを思わせるアロマ。ホップが奏でる複雑な風味と苦み



Passiflora Hazy IPA

価格：1100円（500㎖）
原材料：麦芽、オーツ麦、ホップ、酵母、ハーブ／二酸化炭素
アルコール度：7.0%

南国を思わせるアロマとフレーバー。甘く柔らかい舌触りとほどよい苦み



Anthocharis Sour IPA

価格：1210円（500㎖）
原材料：麦芽、オーツ麦、ホップ、酵母、粗糖／二酸化炭素
アルコール度：6.0%

ラクトバジルス由来のしっかりとした酸味。柑橘香とクリーンな後味

唯一無二のビールを追求

奈良醸造

奈良・奈良

「ビールを選ぶ楽しさを」をモットーに、2018年に奈良市内で醸造を開始。その言葉通り、極端に苦いビール、野生酵母で醸したビールなど、多彩なビール造りを行っている。「N BOTTLE CONDITIONED」は、瓶内二次発酵が進む、長期常温保管、熟成が可能なシリーズ。こちらのスタウトは、しっかりとした飲み応えと、副原料由来の複雑な味わいが持ち味。焦がしたカラメルのフレーバーに、芳醇な甘さが癖になる。



N BOTTLE CONDITIONED WOODSTOCK

価格：2310円（750㎖）
原材料：麦芽、三温糖、乳糖、オーツ麦、ホップ、メープルシュガー、木片、ショ糖
アルコール度：7.5%

野沢温泉の湧き水とビールが出合った

AJB

長野・野沢

英国人のトーマス・リヴシーさんが、はじめて旅行で訪れた野沢温泉の地に惚れ込み、2014年にブリューパブをオープン。IPAなどの定番スタイルはもちろん、当初から樽熟成に情熱を注ぎ、'18年には日本初となるオーク製フーダーを導入。添加物、保存料、着色料を使用せず、非加熱処理・無濾過にこだわっている。「ライIPA」は、爽やかなアロマ、心地いいモルティなフレーバーが絶妙。ライ麦を思わせるスパイシーさとドライな後味が夏にぴったりだ。



ライIPA

価格：605円（330㎖）　**原材料**：麦芽（ドイツ産）、ライ麦芽、ホップ、オーツ麦、酵母、コリアンダー　**アルコール度**：6%

名古屋ビール界のパイオニア

Y.MARKET BREWING

愛知・名古屋

2014年、名古屋市内唯一のクラフトビールブルワリーとして開業。明治時代から地域民の台所を支える「柳橋（Y）中央卸売市場（MARKET）」がその名の由来で、名古屋を活気づける人気ブリューパブとなっている。「HYSTERIC IPA」は、創業当初からの代表銘柄。贅沢に使用したホップ由来のパッションフルーツ、ライチ、青リンゴのような個性がからみ合う上質な苦みがポイント。口にすれば、クラフトビール初体験時に感じた感動がよみがえるはずだ。



HYSTERIC IPA

価格：550円（350㎖）　**原材料**：麦芽、ホップ　**アルコール度**：7%

全国の「そうめん」も展開予定です!

「そうめん」は日本における麺文化のルーツでもあり、全国には三輪、小豆島、島原といったたくさんの名産地があります。夏真っ盛りのいま、店頭ではニッポンのそうめんを特集予定。各地の味比べをお楽しみください

※掲載商品はDiscover Japan Lab.にて取扱予定。表示は店頭販売価格（税込）です。品切れ・内容が変更になる場合もありますのでご了承ください。

特集

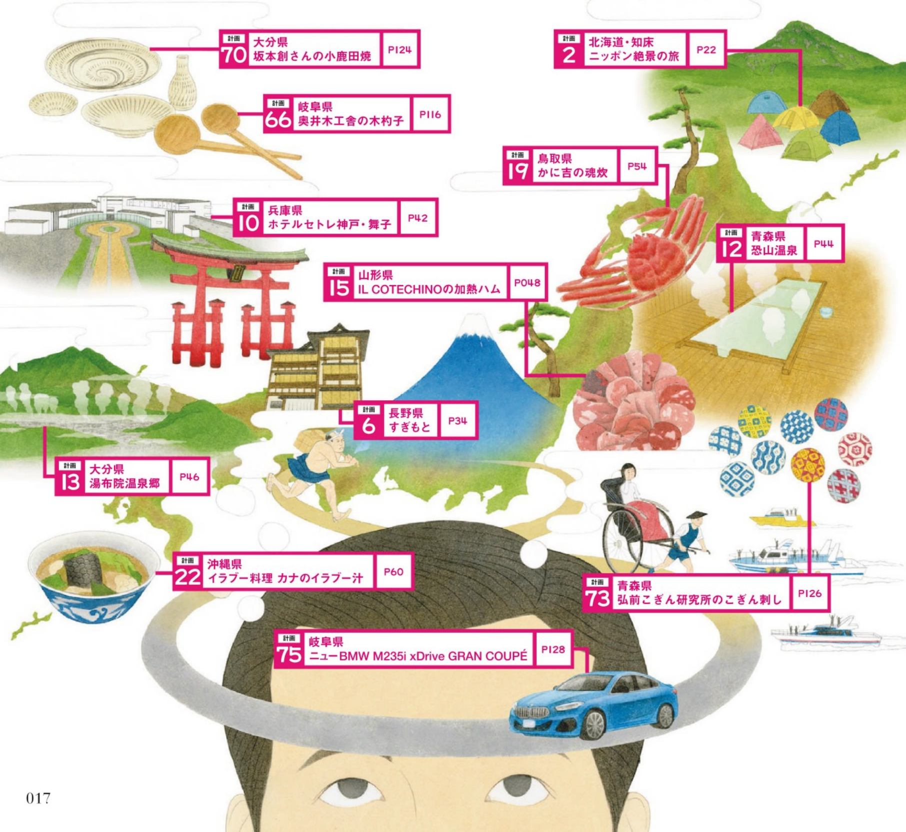
この夏、どこ行く？

ニッポンの旅計画108

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
自粛を求められていた都道府県をまたぐ移動が
6月19日、全面的に解禁となりました。
一方、往来が増えることでの感染拡大への警戒は依然強く
「旅をする」という日常は、どこか遠い存在のようになってしまいました。
しかし、我々の旅への情熱は、簡単に消え去るものではありません。
これからは単なる娯楽のためではなく、大切なライフワークを実現するため——
"ウィズコロナ時代"の旅に求める意義も変わってくるでしょう。
今回の特集では、この夏に向けた、旅の達人による108通りの旅を提案。
あなたが旅に求めるもの、そして日本がもつ観光ポテンシャルを再発見してください。



文=編集部　text: Discover Japan



計画 0

妄想日本旅――あの日常が戻ってきたら

原田マハ

移動が趣味だと言い続けてきた。つまり、いつも旅をしている、この春先まではそんな人生だった。

幸運なことに、いつでも、どこへでも旅に出られたのは、物書きをなりわいにしているからこそ、である。こんな仕事だから、その気になりさえすれば、いつでも、どこででも書きはじめられる。いまでこそ、リモートワークがもてはやされるようになったが、考えてみたら、私はもう15年ものあいだリモートワークを続けている。

どこに行くにも相棒のようにノート型パソコンを連れ歩いてきた。近年、インターネットのインフラが飛躍的に進み、世界中のどこへ行ってもネットにつながるし、モバイルWi-Fiのルーターにつないで、時速４００㎞の新幹線の中からでも瞬時に原稿を送れる。作家デビューの翌年、渡航先のローマから日本の出版社へ原稿をファックスで送っていたのが嘘のようだ。締め切りギリギリで仕上げた原稿を、ローマのホテルの太っちょフロントマンに渡して、「これを間違いなくファックスで送ってください、正確に！」と何度も念押しした。「Si, Si」とニコニコ答えつつ、結局エラーで送れていなかったと知ったときの焦り。思い出しただけで胃が痛くなる。

本当にいろいろなところで書いたものだ。バス停のベンチ、駅の待合室、講演会のホールの控え室、公園の噴水のほとり、美術館の受付前……忘れられないのはウフィツィ美術館の中庭。これから名画に会いに行く、その直前の躍る心をそのままにエッセイに書き留めた。あるいは、ある日のウィーンのカフェで、「今日、朝いちばんでエルミタージュ美術館へ行き、マティスを堪能。サンクト・ペテルブルクからウィーンへひとっ飛びし、夕方、美術史美術館でブリューゲルに会う」などと、ちょっと自慢げに書いたりした。

移動すること自体が容易でなくなったいま、それでも旅に恋い焦がれる私は、「妄想旅」をするしかない。

はらだ・まは

伊藤忠商事、森ビル森美術館設立準備室、ニューヨーク近代美術館勤務を経て、2005年『カフーを待ちわびて』（宝島社）で作家デビュー。主な作品に『楽園のカンヴァス』（新潮文庫）、『リーチ先生』（集英社）、『たゆたえども沈まず』（幻冬舎）

しかし、ものは考えようである。頭の中でなら、好きなように移動して、好きなところへ行って、好きなことができる。ファーストクラスのキャビンでシャンパングラスを片手にフルフラット・シートでゆったりフライトを楽しみ、ニューヨーク ジョン・Fケネディ国際空港でリムジンの出迎えを受け、ニューヨーク近代美術館に直行し、モダン・アートを思う存分見て回り、夜はメトロポリタン歌劇場で『トスカ』を堪能、遅めのディナーは「アクアヴィット」で。眠りにつく……と、可能な限り豪華な妄想を連ねてみたが、フォーシーズンズホテルの上層階、摩天楼を見渡す部屋でこれが全然しっくりこない。きっとそんなセレブな旅をしたいと思ったことがないからだろう。

こうなってみると、不思議に思い出されるのは能登半島の旅である。作家になって3年目くらいだったか、「室生犀星の特集号の取材で、能登半島を旅してみませんか。無目的に」と、ある文芸誌の編集者から依頼があった。室生犀星は憧れの詩人だったが、私はむしろ「無目的」という誘い文句に反応した。美術館訪問や取材という目的をもった旅をすることが多かったのだが、自称「フーテンのマハ」としては、ぶらぶらとあてもなく旅するのが一番いい。

ローカル線に乗って、本当にあてもなく能登半島を周遊した。どの駅で降りてもよかったし、降りなくてもよかった。ふと、車窓に錆びついたブランコが風に揺れているのを見つけた。誰も乗っていないのに、誰かが乗っているみたいに、リズミカルに揺れていた。

名前は忘れてしまったが、とある無人駅に私は降り立った。そしてあのブランコを探して線路沿いに細い路地を歩いて行った。のどかな冬の日で、積雪が太陽の指にくすぐられてじんわりと溶けはじめていた。集落には人っ子ひとりいない。

ひだまりの中であのブランコが静まり返って私を待っていた。私は、とうから決めていたようにそれに乗ってみた。キーコ、キーコと少し寂しい音を鳴らして、私はブランコとともに揺れ、冬空を両足で蹴った。

ただ、それだけだった。けれど、私はいま、あんな旅がしたい。この国のどこかに打ち捨てられたブランコがあれば、それにもう一度乗って、青空を思い切り蹴り上げてやりたい。それから町角の古ぼけた喫茶店に入って、新聞を読み、小説の続きを書く。閉店時間になっても声をかけずに見守ってくれる太っちょのマスターがいる。もう一杯コーヒーと、玉子トーストを頼んで、その日の夕食とする。

そんな旅。——ああ、実にいい。

そんな旅をしよう。ある日、あるとき、懐かしいあの日常が戻ってきたら、もう一度——いや、何度でも。



奥能登の象徴でもある見附島。潮の干満によって石の橋が見え隠れする。夏はカヤックで近づくことも可能。珪藻土でできており、年々削られて小さくなっている



計画 5

写真家・石川直樹さんが選ぶ

ニッポン絶景の旅

日本はもとより世界の辺境から都市まで、さまざまな場所を旅している写真家の石川直樹さん。そんな石川さんに、またあらためて訪れたい、日本の旅に想いを馳せていただきました。

写真･文　石川直樹

1977年、東京都生まれ。写真家。人類学、民俗学などに関心をもち、世界を旅しながら、作品を発表。『CORONA』（青土社）で土門拳賞、『EVEREST』（CCCメディアハウス）、『まれびと』（小学館）で日本写真協会賞作家賞を受賞



計画 1

北海道 知床

北の果ての大自然、美味と温泉にしびれる

羅臼岳から知床連山の縦走に出掛けた。ルート上に山小屋はないため、テントを持参する。水場も少ないので、地図できちんと確認し、熊に注意する必要がある

夏の知床半島は、別天地だ。中でも好天時の山は、寒くもなく暑くもなく、涼しげな風が吹いて最高である。

女満別（めまんべつ）空港からバスでもレンタカーでもいいのだが、とにかく斜里の街を目指す。斜里で泊まるなら「しれとこくらぶ」という宿屋がおすすめだ。料理も美味しいし、小さいけれど、最高の温泉が付いていて、ホテルよりも安価。部屋数は限られているが、もし空いていたら、ここを拠点にするのがいいだろう。

知床の自然を楽しむなら、斜里からウトロまで車で向かう必要がある。およそ40～50分。ひとえに知床と言っても、大きいのである。車がないとなかなか移動が難しいのだが、時刻表とにらめっこをしながらバスでのんびりいくのも楽しい。

ウトロでは「北こぶし」や「KIKI知床」などいいホテルがたくさんある。「しれとこ村」もいい。どこの宿に行っても、個性にあふれた温泉が備えられていて、落ち着ける。

知床自然センターに行けば、周辺の状況を確かめ、自分の体力や技術に応じて、適切なトレッキングルートを勧めてくれるはずだ。僕が好きなのは、夏の羅臼岳登山である。日帰りも可能で、最果ての山を身体で受け止める一日は、最高の時間になるはずだ。羅臼岳は知床連山の最高峰で、晴れればその頂から北方領土の国後島も見えるし、半島の突端まで続く連山のごつごつした背骨も見渡せる。

日帰り登山だけではなく、テントを背負っての連山の縦走も可能だ。山中に山小屋はないので、もちろん自炊道具を担いでのテント泊となる。秋になると羅臼岳周辺には熊が出てくるので、鈴や熊よけスプレーなどを常備して、万全の準備を整えて山に向かおう。特に縦走時は必ずと言っていいほど、熊に遭遇する。彼ら彼女らは松ぼっくりなどを食べることに夢中で、人間なぞには目もくれないが、それでも注意を払うに越したことはない。夏に続いて秋もまた黄金色の木々を見られて、登山にはいい季節である。

さらなるエキスパートは、半島の突端にある知床岬に歩いて向かうのもいい。だが、そのためには地図を読み込んで綿密な計画を立てる必要がある。

登山を終えて宿に帰ってからの豪華な食事と海を見ながらの温泉。これが待っているから知床の野外遊びは何倍にも楽しさが膨れ上がる。山も海も両方楽しめる稀有な自然とともにあるのが、ここ知床半島なのだ。



知床岬までテント持参で向かおうとすると、必ずといっていいほど熊に遭遇するので要注意。熊に出合ったら、刺激せず、手を挙げて身体を大きく見せながら、後ずさりするのがよい



縦走の最終地点にある硫黄山。硫黄によって白と緑になった山肌は他に類を見ない質感だ。ここから下山していくと、硫黄地帯にたどり着く。そこも不思議な風景が広がる

知床へのアクセス

女満別空港から車またはバス（知床エアポートライナー）で約2時間／釧路空港から車で約3時間30分／札幌ターミナルからバス（イーグルライナー）で約7時間



父島の港を遠くから眺める。ここに東京と島をつなぐおがさわら丸が停泊する。島の大半は亜熱帯の野生に包まれており、沖縄とも伊豆諸島とも異なる独特の雰囲気を楽しみたい

計画 2

東京の秘境の島
ボニン・アイランドへ

東京
小笠原



小笠原諸島の父島にはじめて行ったのは高校生のときだった。もう20年以上前のことである。素潜りの練習をしながらイルカと一緒に泳ぎ、数週間滞在した。この島では、どんな観光客も最低4～5日ほど滞在しないといけない。なぜなら、東京から行き来する「おがさわら丸」という唯一の交通手段が、そのような時刻でしか運航していないからだ。昔は一度行ったら2週間は船が出なかったので、自動的に長期滞在と相成った。いまはもう少しだけ行きやすくなっている。

小笠原諸島は、行政区分上は東京都の一部で、その名前がついたのは江戸時代である。しかし、鎖国時にも欧米



小笠原海洋センターではウミガメの保護を行っており、間近でその生態を観察できる。小笠原の海では、ほかにもイルカと一緒に泳ぐことも可能で、豊かな自然を全身で体験できる

人の出入りがあり、太平洋戦争終結から　年まではアメリカの占領下にあった。だから、島民の中には、欧米系の人もいたり、あるいはサイパンなどに由来するミクロネシア系の血筋をもつ人もいる。

多様なルーツをもった人々が生活し、複数の言語が合わさった小笠原方言もあって、沖縄とはまた異なる広がりと閉塞感が同居する非常に個性的な島だ。たとえば那覇だったら内地の街とそこまで変わらないけれど、父島はどこにも似ていない独特の空気感があっておもしろい。

人が暮らしはじめてから歴史が長くないこともあって、ハワイを手本にしてフラダンスを取り入れようとしてみたり、新しく神社をつくったり、新旧さまざまな文化が混交している。東京だが東京じゃない、アメリカっぽいところもあるがアメリカじゃない、ミクロネシアからの流れの上にあってもミクロネシアでもない、みたいな不思議な島なのだ。英語ではボニン・アイランドと呼ばれる。このBonin Islandsは、無人島（ぶにんじま）という江戸時代の呼び名に由来すると言われている。小笠原の風土に合った柔らかい呼び名である。

どっしり長く滞在して、どこにも似ていない空間を存分に味わいたい。

小笠原へのアクセス

東京港竹芝客船ターミナルから「おがさわら丸」で24時間（週1〜 2回運航）


URASHIMAN



小笠原名物の「見送り」。おがさわら丸が東京に戻るとき、いくつかの業者が船を出して観光客に海から別れを告げる。こちらも手を振りながら思い出に浸る



奥能登の神社仏閣はひと味違う。海にも山にも聖地があって、環日本海世界のつながりを感じさせる。奥能登は陸の視点で見れば「奥」だが、海の視点で見れば「先端」だ

計画 **4**

知られざる能登半島の絶景・祭り・温泉

石川 奥能登



能登半島の突端にある珠洲(すず)市では、3年に1回、奥能登国際芸術祭が開かれている。ぼくもその芸術祭にかかわっていて、幾度となく珠洲に通った。

珠洲のおすすめは、まず「宝湯」という奇妙な温泉銭湯である。もともと芝居小屋をしていた主人が昭和30年代に温泉を掘り当て、芝居小屋にたび重なる増築と改築を施しつくいつしか舞台を備えた温泉旅館として生まれ変わった。遊郭として機能していた時代もあり、小部屋がいくつもつくられて、何代にもわたるセルフビルドの建物らしく内部は混沌とした迷路のようになっている。



キリコ祭りは、どの町内で行われているものを見ても、心を揺さぶられる。夏から秋にかけての風物詩で、地元の人々の晴れ姿に遭遇し、珠洲の普段とは別の顔が見られて楽しい

宝湯をいま切り盛りしているのが、まだ30代前半のHさんである。創業者は彼のひいおじいさんで、Hさんはそこから数えて4代目ということになる。その彼は夏場、副業でカヤックのガイドとしても活動していて、彼にお願いすれば、奥能登の象徴ともいえる見附島までカヤックで近づくことも可能だ。

見附島は高さ30mほどの切り立った崖に覆われ、島というよりも巨大な岩と言ったほうがわかりやすいかもしれない。軍艦のような佇まいで、船首にあたる岸側は鋭く尖り、横から見ると長方形でどっしりして、確かに巨大な船舶のようにも見える。奥能登が紹介される際は必ず見どころのひとつとして取り上げられるような場所で、上陸はできないものの陸からの島の眺めは有名である。

ほかにも能登半島では、7月初旬から10月中旬までの時期に、　以上の地区でお祭りが行われる。どでかい灯籠（とうろう）が闇夜に浮かぶキリコ祭りはいつ見ても素晴らしい。

こうした夏から秋にかけての時期に、祭りを見て温泉に浸かるのは贅沢そのもの。見附島の近くにも宿はたくさんあって、風光明媚な景色を見放題。もちろん温泉銭湯「宝湯」の熱めの温泉も最高なので、ぜひ試してみてほしい。

奥能登へのアクセス

羽田空港から飛行機で約1時間（のと里山空港）。珠洲市内まで空港から車で約40分／金沢駅から珠洲市内まで特急バスで約3時間



計画 4

鹿児島と沖縄のはざま
南の島の文化に浸かる

鹿児島

与論島

与論島を代表する芸能、十五夜踊りに登場する仮面をつけた青年。琉球風の踊りと大和の狂言風の踊りが奉納される。ほかのどの島々とも異なる踊りが際立つ



十五夜踊りは高台にある地主神社で開催される。一年に3回ほど奉納される伝統行事で、誰でも見学可能。同地の、沖縄本島北部を見渡せる展望も魅力だ



与論民俗村のおじいさんは数年前に亡くなってしまったが、いまは息子の秀史さんが案内してくれる。ここに来れば与論の歴史や文化の一端に確実に触れられる。必見の資料館だ

鹿児島県は広い。しかも、南北に広い。最北の県境から最南の与論島まではおよそ　kmもあって、鹿児島から大阪までの距離とほぼ同じだ。鹿児島から東京までは直線でおよそ　kmあるにも関わらず、韓国のソウルまでは　km、中国の上海までは　kmで、距離でいえば、東京よりもアジアに近いことになる。

無論これは鹿児島市からの距離だから、離島からだと、台湾にも近くなる。さらに調べてみると、与論島から東京は　kmで、フィリピンのルソン島までとほとんど変わらない距離になった。

このように考えていくと、鹿児島の離島はアジアへと、より広く開かれた場所のように感じられる。陸続きではなく島であることによって、他の地域との同質化や均質化を免れ、それぞれの島には異なる方言や民俗文化が保存されることになった。

与論島に「与論民俗村」という私設民俗資料館があって、そこに古い民具などがたくさん展示されている。民俗村では、失われゆくユンヌフトゥバ（与論の言葉）の保存に力を入れており、村長である菊さんの一家が2代にわたって継承活動を続けている。与論島に行ったら必ず立ち寄ってみるべき施設のひとつだと思う。ここに行けば、与論島に水道やガスがなかった頃の暮らしや戦時中の様子などについてよくわかるし、より深く与論島の核の部分に触れることができるはず。はじめての人には特におすすめだ。

与論には十五夜踊りという伝統行事があって、与論城の跡地にある地主神社（琴平神社）で行われる。標高94mのその高台にある神社で、一年に3回奉納される芸能で、　年近い歴史を誇る。仮面や踊り、そしてそこに集う人々を含めて、見どころはたくさんある。

会場の奥にある見晴らし台に上ると、沖縄本島の北端が見える。地元の人はあの島影を〝沖縄本島〟とは呼ばず、〝ヤンバル〟と呼んでいた。沖縄本島全体よりも、島の北部にあるヤンバルの森を部分的に指しているわけだ。

ヤンバルまでわずか28km。熟練した海人ならばサバニなどを駆って簡単に行き来できる距離だ。この島は鹿児島県の最南端でありながら、琉球文化の最北端にもあって、さらにアジアにも開けた非常に稀有な島なのだ。

与論献奉（よろんけんぽう）なる、島独自の酒の飲み方もあって、島外から来ると面食らうだろう。この輪に入ると、一気に島の人と打ち解けること間違いなしだ。

鹿児島から飛行機で行くことも可能だが、沖縄北部のやんばるから船で与論島に行くこともできる。そんな旅をしてみると、南の島々のつながりや広がりをさらに深く体感できるかもしれない。

与論島へのアクセス

鹿児島空港から飛行機で約1時間15分・奄美空港から飛行機で約45分・沖縄空港から飛行機で約40分（与論空港）／鹿児島新港からフェリーで約20時間／沖縄・那覇港からフェリーで約4時間50分／沖縄・本部港からフェリーで約2時間30分

計画 6

沖縄 宮古島

ただそこにいることが至福。南の島での豊かな時間



宮古島の前浜ビーチの堤防からジャンプする少年。宮古島で泳げるビーチとしてはとても人気のある浜辺。前方に見えるのは来間島で、対岸のビーチも美しい



宮古島はいわずもがな、美しい海とゆったりとした時間が魅力の、いつ行っても楽しめる島だ。僕がまだ20代の頃、沖縄や鹿児島の島々を旅しながら、宮古群島にも足を延ばした。宮古島では沖縄本島とは異なる静けさをあちこちで感じ、不思議な島だな、というのが第一印象だった。あれから幾度となく宮古の島々に通った。いつの間にか伊良部島には橋が架かり、市内は道路拡張で少しずつ景観が変わり、新しいホテルやお店も日増しに増えている。

一時期はホテルの建設ラッシュで、工事に伴う人員の確保や何やらで島外の人が多くなり、マンションなどの家賃も高騰していたが、コロナ禍によってそのバブルも半ば終わりを告げられて、昔の静かな島の様相が戻りつつある。

とはいえ、それも一時のことかもしれない。また観光客も増えるだろうし、クルーズ船もやってくるだろうが、やはり僕にとっては10年以上前と変わらない不思議に静かな島、という印象をもち続けている。

お土産などを買うなら、「道の駅」ならぬ「島の駅」がいい。ここには新鮮な島の野菜や果物、お菓子や酒に至るまで、地場産の旨いものが集結している。焼きたてのパンや、宮古そばも食べられるので、お昼ごはん時にもいい。

自分のお気に入りの海は、「前浜」である。定番ではあるのだが、目の前に来間島が見えて、左手には来間大橋がある浜辺はいつ来てもリラックスできる。夏が近づくと、桟橋から飛び込んで遊ぶ若者たちに出会えるのもこの浜だ。砂浜を裸足でゆっくりと散歩するのが、僕の島での日課にもなっている。

海に行けない雨の日は、日本最南端の映画館「パニパニシネマ」で、キャラメルポップコーンを食べながら映画を観るのもいい。市街地にある小さな映画館だが、館主の「島に映画の灯を」という強い思いが込められたアットホームな場所である。僕はこの映画館で、普段はあまり見なかった『スター・ウォーズ』や『アベンジャーズ』などといったハリウッドの大作のおもしろみを覚え、島でDVDを借りて一気に観た。至福の時だった。

もちろん何もせず雨の音をただ聞いているだけでもいい。雨がやんで太陽が顔を見せただけで、少しだけ幸せな気持ちになる。ただそこにいることの時間を楽しむ、それがこうした南の島での理想の滞在方法にちがいない。

宮古島へのアクセス

那覇空港から飛行機で約45分・羽田空港から飛行機で約3時間・関西国際空港から飛行機で約2時間30分（宮古空港）



アーティストの森 万里子さんがつくったサンピラー。七光湾の少し沖に佇んでいる。強烈な台風にも耐えて、屹立している。周囲はひっそりとして、静謐だ

達人の妄想日本旅プラン

旅の達人に、また再訪したいおすすめの旅先についてつづっていただきました。読むだけで旅気分、そしていつか出る旅の参考に。

特集 ろ→は

作家・柏井 壽の 名宿をめぐる旅

洋の東西を問わず、文学には紀行文というジャンルがある。旅行記と言い換えると、いっそうそのかたちがはっきりするのだが、旅行するさまをつぶさに描き、読者はその旅を妄想しながらともに愉しむという文学だ。

日本文学で言えば『東海道中膝栗毛』。俗に弥次喜多珍道中と呼ばれる作品は、ときにユーモアを交えながら、東海道を歩き、宿場に泊まって地元と触れ合う様子を描いている。

何らかの事情で実際に旅をできない人は、想像の世界で旅を愉しみ、いつか同じ旅をともくろんでいる人は、ガイド本のようにして旅のあれこれを読み込んで愉しむ。いずれにせよ、旅は妄想でも十分愉しめるのである。

SELECTOR 1



かしわい・ひさし

1952年、京都府生まれ。京都人ならではの目線を生かしたエッセイや旅紀行文など著書多数。『鴨川食堂』（小学館）といった小説や 小誌連載「逸宿逸飯」や『日本百名宿』（光文社新書）といった著書もあり、宿への造詣も深い

計画 6

信州の山の緑を満喫！

「すぎもと」＋「藤井荘」

名城を訪れ、蕎麦をたどり、民藝の文化に触れ、信州の自然の中で名湯に癒される。信州の旅に想いを馳せよう。

どこが妄想旅にふさわしいかと考えて、真っ先に浮かんだのが信州である。

幼い頃から毎年夏になると、祖父母のお伴をして訪れていたのが上高地だし、17歳ではじめて一人旅をしたのも信州だ。第2の故郷はと問われれば、迷うことなく答える信州なら、いくらでも旅を妄想できる。

その信州の入り口は松本である。むろん長野県の県庁所在地は長野市であり、北陸新幹線も長野駅が玄関口となっているのだが、信州と呼ぶなら、中信の要となる松本を、僕は玄関口と呼びたい。

JR松本駅に降り立って、アルプスの山々を遠くに近くに、目を細めて見上げると、信州に来たぞと実感する。

松本という街のキーワードは3つある。城と民藝と蕎麦がそれだ。従って信州を妄想で旅するなら、新蕎麦が出回る秋、10月終わり頃がいい。

松本に来たらまずは**松本城**。名城の誉れも高く、駅からも近いので必ず立ち寄り、黒々とした威風堂々たる城にごあいさつして、街中で民藝ゆかりの店を何軒かめぐるのが松本旅の醍醐味。

松本がいいのは、街のサイズが手頃なところだ。**珈琲まるも**でコーヒーを飲み、**松本民芸家具中央民芸ショールーム**で松本民芸家具を物色し、**ちきりや工芸店**で雑貨を買い求め、民藝の風に浸った後は**野麦**で蕎麦をたぐるのが、



2



1

「すぎもと」で信州の銘酒に酔い、蕎麦を手繰る

1）つなぎを使わず、挽きぐるみの蕎麦粉を使い、宿主の花岡さんが打つ蕎麦。まずは蕎麦の香りを愉しむために塩でシンプルにどうぞ。2）30年以上蕎麦を打ち続けている花岡さん。手打ちの様子は見学もできる





「藤井荘」で山の緑に染まる

1）松川渓谷沿い、森鷗外、与謝野鉄幹・晶子、菊池寛らも愛した名旅館。客室の月見縁台では、信州の四季を間近に感じられる。2）戦国時代の武将・福島正則が発見したと伝わる山田温泉が楽しめる大浴場と露天風呂

いつものコース。

松本民藝めぐりの〆は当然ながら**松本民芸館**。美ヶ原温泉にほど近い街外れにあって、大仰でない佇まいも好ましい。

柳宗悦が提唱した民藝運動がいまに根づく松本の街で泊まるなら、美ヶ原温泉に建つ旅館**すぎもと**と決めている。松本の中心地から、さほど離れていないのに、鄙びた風情と心地いい温泉を愉しめるからだ。加えて館内の至るところに民藝の風が吹いていて、身も心も休まるのである。

さらにこの宿では、主人自らが打つ蕎麦や、信州らしい素朴な味わいの山の恵みを堪能できるのもうれしい。民藝好き、蕎麦好きのみならず、信州を訪れる万人におすすめしたい宿だ。

松本を信州の玄関口とするなら、奥座敷にあたるのが、信州高山温泉郷だ。長野駅から東へ、車で小一時間ほどの距離にあって、山深い郷の深く濃い緑に包まれる地は、まさに深山幽谷の趣きがある。

この地を訪れる目的はただひとつ。名宿の誉れ高い山田温泉**藤井荘**に泊まることだ。

松本から長野へ。善光寺参りも悪くないが、小布施の街を経て宿へ向かうと、よりいっそう旅は味わい深くなる。

栗菓子と北斎の街、小布施でひと息ついて、松川渓谷に佇む宿へ向かう。**藤井荘**に着いて玄関をくぐったら、ラウンジへと急ぐ。

宿名物と言ってもいいのが、このラウンジの長いカウンター越しの眺めだ。目の前に広がる緑、眼下に伸びる渓谷のせせらぎ、妙なる山鳥の鳴き声。息をのむ絶景は、宿からの眺めとしては日本随一だと思う。

同じ眺めを得られる温泉に浸り、伸びやかな部屋で寛いだ後に待つのは、宿の名物料理"ポンポン鍋"。山の贅を満喫する信州旅である。

柏井さんがまた訪れたいスポット

名所 松本城
松本のシンボルといえる国宝の城。現存する五重六階の天守では日本最古とされる。
住 長野県松本市丸の内4-1 TEL 0263-32-2902 時 8:30～17:00（最終入場16:30）※時期により変動あり 休 なし 料 700円

食 珈琲まるも
柳宗悦も訪れたことがある松本を代表する喫茶店。
住 長野県松本市中央3-3-10 TEL 0263-32-0115 時 8:00～18:00、11～3月9:00～ 休 なし

買 松本民芸家具中央民芸ショールーム
用と美を兼ね揃えた松本民芸家具を展示販売。
住 長野県松本市中央3-2-12 TEL 0263-33-5760 時 9:30～18:00 休 なし

買 ちきりや工芸店
焼物、染物など国内外の工芸品を扱う。
住 長野県松本市中央3-4-18 TEL 0263-33-2522 時 10:00～17:30 休 火・水曜

食 野麦
長野県辰野町小野地区の蕎麦を石臼で挽いて手打ちした九割蕎麦を提供。
住 長野県松本市中央2-9-11 TEL 0263-36-3753 時 11:30～14:00 ※売り切れ次第 休 火・水曜

名所 松本民芸館
柳宗悦の民藝運動に共鳴した丸山太郎の民藝コレクションを展示。
住 長野県松本市里山辺1313-1 TEL 0263-33-1569 時 9:00～17:00（最終入館16:30）休 月曜 料 310円



すぎもと
住 長野県松本市里山辺451-7
TEL 0263-32-3379
時 IN：15:00～18:00
OUT：10:00
料 1泊2食付1万5900円～（税込）

緑霞山宿 藤井荘（リョクカサンシュク フジイソウ）
住 長野県上高井郡高山村山田温泉3563
TEL 026-242-2711
時 IN：15:00～19:00
OUT：11:00
料 1泊2食付2万8000円～（税別）

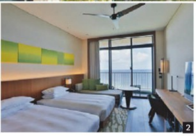
計画 **7**

沖縄を西へ東へ

「ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄」＋「百名伽藍（ひゃくながらん）」

その地名を聞くだけで、太陽とゆるりとした空気が思い起こされ、心がバカンス気分で浮き立つ沖縄へ。





島まるごとのリゾートへ

1）これぞリゾート！ といった趣のハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄。2）オープンエアバルコニーが付いたスタンダードツイン

青い海、広い空、きらめく陽光。沖縄に来ると、心の中まで、マリンブルーに染まる気がする。気分爽快なのは気候風土のみならず、総じて高いレベルを保っている沖縄の宿も滞在していて実に気分がいいのだ。

沖縄の宿を妄想しはじめると止まらない。小浜島の**はいむるぶし**や宮古島の**シギラベイサイドスイート**、**ホテルローカス**など離島の宿を妄想し出すと、すぐにでも飛んで行きたくなるし、沖縄の定宿としている**ラグナガーデンホテル**にも滞在したい。

数ある沖縄の宿経験から、今回の妄想旅に選んだのはゴージャスな宿2軒。季節はやはり夏。それも梅雨明け直後にしよう。

一軒目の宿は比較的新しいホテルで、西海岸の恩納村の海辺に建っている。

那覇空港でレンタカーを借り、車で西海岸沿いに北上して、沖縄旅をスタートさせる。途中いくつかバイパスができたことで、渋滞に巻き込まれることはかなり少なくなり、快適なドライブを愉しめる。高速を使ってもいいが、国道58号線をひた走るのが常道だ。

今回、西海岸で選んだのは**ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄**。地続きになった島を丸ごとホテルにしたというスケールの大きさと、食の充実ぶりが、最大のセレクトポイントだ。

短い橋を渡り、岬のような小島に着けば、そこはパラダイス。周りはすべて海だ。

屋内外のプールに加えて、ラグーンで水と戯れられるのが、このホテルの最大の特徴だろうか。海との一体感はバリエーション豊かな客室も同じ。沖縄ブルーにどっぷりと浸れる。

そしてお愉しみがもうひとつ。この宿ならではの食だ。イタリアン、鮨、鉄板焼といくつもの選択肢があるなかで、一番のお気に入りは**スペシャリティレストラン シラカチ**の炉端料理。

海の中に突き出たようなしつらえのこのレストランで、一番のおすすめは〝ふわとろゴーヤチャンプルー〟。洗練を極めた郷土料理は、この料理を食べるためだけに沖縄を訪れても、決して後悔しないほどの旨さだ。

リゾートホテルが林立する恩納村だ



まるで海上を走っているかのような気分になれる古宇利大橋。瀬良垣から車で1時間ほど

©OCVB





沖縄で旅館滞在を愉しむ

1）沖縄では珍しい旅館スタイルで、落ち着いた滞在ができる百名伽藍。客室は全室オーシャンビュー。海と一体になったかのような絶景が楽しめる。2）伽藍スイート・白隠の間の和室。海を見渡せる92㎡の専用テラスが付く

けに、ホテルのすぐ近くに、ランチスポットが点在しているのもうれしい。僕のお気に入りは**なかむらそば**。海を眺めながら沖縄そばを味わえる。

理想を言えばここで最低3泊はしたい。そして西海岸を満喫したら南下して東海岸へ向かう。さほど広くない沖縄本島だが、西と東の海は様相が異なる。眺めも違えば空気も佇まいも違う。

東海岸に滞在するなら南城に建つ**百名伽藍**をおいてほかにはない。伽藍という名が示すように、荘厳壮大な建築が圧倒的な存在感を示す宿で、沖縄というより、琉球という言葉がよく似合う佇まいだ。

いわゆるビーチリゾートとは一線を画し、心静かに海で癒されることを目指した宿には、主人夫妻の深い思い入れ、土地に対する強いリスペクトが感じられる。すべてに心を砕いたしつらえやもてなし。大人の贅沢というのは、こういう宿のことを言うのだ。

最上階にしつらえられた貸切風呂が圧巻。海と一体になる湯浴みで、東海岸の眺めを満喫できる。

その後に待つ和琉料理も素晴らしい。かつての琉球王国をほうふつさせながら、洗練を極めた料理は、妄想だけでは物足りない。一刻も早く足を運びたくなる宿。ここも1泊だけではもったいない。

久高島、斎場御嶽（せーふぁうたき）をはじめ、本島南部に残る聖地を訪ね、泊を重ねてゆっくりと滞在したいものだ。

柏井さんがまた訪れたいスポット

名所 **中城城跡**
自然の岩石や地形を生かした琉球王国の城。世界遺産。
住 沖縄県中頭郡中城村泊1258 TEL 098-935-5719 時 8:30～17:00（5～9月は～18:00）料 400円

食 **なかむらそば**
自家製麺の沖縄そば店。豚と鰹のコクのあるスープが特徴。アーサそばも人気。
住 沖縄県国頭郡恩納村瀬良垣1669-1
TEL 098-966-8005 時 10:30～17:00 休 なし

食 **うみちか食堂**
沖縄そばやチャンプルー、ゆし豆腐セットなど沖縄らしい定食が充実。
住 沖縄県宜野湾市真志喜2-27-1
TEL 098-897-1117
時 11:00～21:00（L.O.20:30）休 不定休

名所 **斎場御嶽**
琉球王国最高の聖地。琉球王国の創世神「アマミキヨ」がつくったと伝わる（P168）。
住 沖縄県南城市知念字久手堅地内
TEL 098-949-1899 時 3～10月9:00～18:00（最終入館17:30）、11～2月～17:30（最終入館17:00）休 毎年2回（2020年は6月21～23日、11月15～17日）料 300円



ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄
住 沖縄県国頭郡恩納村瀬良垣1108
TEL 098-960-4321
時 IN：15:00　OUT：11:00
料 1泊2食付4万5000円～（税・サ別）

百名伽藍
住 沖縄県南城市玉城字百名山下原1299-1
TEL 098-949-1011
時 IN：15:00～21:30　OUT：11:00
料 1泊2食付エグゼクティブスイート5万5000円、伽藍スイート8万2500円、伽藍 別館11万0000円（税別、サ込）



©OCVB

世界遺産にも登録された斎場御嶽。写真は聖域のひとつ三庫理（サングーイ）



1

計画 8

瀬戸内の海宿へ

「岩惣（いわそう）」＋「石亭（せきてい）」

世界遺産の神の島に泊まり、日本庭園のある名宿で、瀬戸内の美味を堪能する贅沢な旅へ。



瀬戸内の美味といえば、牡蠣は外せない



2

世界遺産・宮島の名旅館「岩惣」へ

1）昭和3年に建てられた離れ「秋錦亭」。欄間や火灯窓などにほどこされた繊細な細工にも注目。
2）離れ「錦楓亭」玄関の襖に描かれた紅葉と鹿

2 軒の宿を泊まり歩くとして、がらりと空気を変えるのもいいが、同じような場所で宿を変えるのもいい。宿の個性がくっきり見えてきて愉しいのである。

その好例となるのが、瀬戸内宮島の宿だ。世界遺産にも登録されている宮島を代表するのは、海に浮かぶ**嚴島神社**の大鳥居。その神々しい姿を拝み、そのまま宮島にとどまって一夜を過ごし、翌日は本州に戻って、宮島の対岸に建つ宿で二夜目を過ごす。移動距離が短い分、旅の行程はゆるやかになる。

瀬戸内海に浮かぶ大小さまざまの島の多くには橋が架かっている。つまりは地続きになっていることが多いのだが、多くがその島へ足を運ぶ宮島には橋が架かっていない。神の島だからである。

宮島口から船で渡る前の、関所的な存在は**うえの**。宮島名物穴子飯の老舗だ。長い行列を覚悟で1階で食べてもいいが、2階の**他人吉**（たにきち）であれば予約ができる。また弁当を買い求め、宮島に渡ってから食べるのも趣きがある。

もみじ饅頭を名物とする宮島は、紅葉のシーズンもいいが、四季折々に魅力がある。とりわけ、初秋の月夜に照らされた鳥居は、ぜひとも観ておきたい絶景。宮島の妄想旅は初秋としよう。

世界遺産の宮島で一夜を過ごすなら**岩惣**に限る。長い歴史に培われてきた佇まいと、**嚴島神社**参詣者をはじめ、多くの旅人をもてなしてきた伝統をじっくりと堪能したい。

宮島の紅葉を愛でるなら、紅葉谷に限ると言われ、その谷の入り口に建っているのが**岩惣**。安政元年創業というから、　年を優に超える歴史を誇っている。

古風で控えめな玄関の前では、鹿が遊ぶ長閑な光景が繰り広げられ、それを横目にして館内に入ると、旅籠然とした佇まいに旅の疲れを癒す。

岩惣の客室は、本館、新館、離れと大きく3つに分かれるが、今回は離れの〝洗心亭〟に泊まるとしよう。70年ほど前に建てられた数寄屋造りの建家は近年リニューアルされ、伝統建築ながら内風呂も備わり快適に過ごせる。

世界遺産のただ中に泊まれるというだけでも十分貴重な経験なのだが、さらには名所中の名所と称される、紅葉谷の紅葉谷川をすぐ真下に見下ろすという、願ってもないロケーションに建つ離れの洗心亭は、ザ日本旅館とでも呼びたくなるほどだ。

贅沢な空間ではあるが、広さだけを誇るものでも、最新式の設備を売り物にするのでもない。本間8畳という控えめな間取りだからこそ、その本物感が際立つのだ。

せせらぎの音が聞こえ、鳥のさえずりが重なる。秋の日差しを受けて、鹿がおっとりと木々の間を歩く。

部屋の内風呂もいいが、この宿には温泉も湧いているので、新館地下の温泉大浴場へ足を運ぶ。繰り返しになる







庭園の宿で瀬戸内の美食を堪能

1）日本庭園と一体になったつくりの宿・石亭。2）フィンユールのチーフテンチェアといった名作椅子が並ぶライブラリースペース。ここで庭園を見ながらの一杯は格別。3）炊きたての絶品・穴子飯

が、ここは世界遺産のただ中なのだ。なんと贅沢なことだろう。

露天風呂も備わった温泉で湯浴みした後の夕食は離れの部屋でゆっくりと。宮島名物の牡蠣をはじめ、瀬戸内の豊潤な幸が宴の主役だ。

宮島を満喫した後は、船で本州へ戻り、今度は海越しに宮島を眺める。宿は美食三昧で知られる**庭園の宿 石亭**。宿の母体は穴子飯の**うえの**だから間違いはない。

宿の名が表すように、日本庭園を囲むように建つ離れ形式の客室が特徴。それぞれに間取りや意匠が異なり、庭越しに瀬戸内の海を眺められる。

この宿のもうひとつの特徴は、館内のあちこちに居場所があること。ラウンジ、ライブラリー、四阿（あずまや）、バーと、自由に使える空間が愉しい。露天風呂も備えた温泉で身体を癒した後は、瀬戸内の幸をふんだんに使った夕食が待っている。

日暮れての夕餉は部屋に運ばれてくる。穴子はもちろん、牡蠣もこの宿の名物。新鮮そのものの海の幸を懐石風にアレンジした料理に舌鼓を打ち、安芸の銘酒に酔う。庭の紅葉を愛でるうち、遠くに宮島の島影が月夜に浮かび、幽玄の世界に心を遊ばせる。

宮島の内と外、2軒の名宿を愉しんだ後は隣町・岩国の**錦帯橋**見物としゃれ込めば、旅に深い余韻を残す。

橋の架からぬ島と橋の架かる川。たとえ妄想でも、美しい光景は心に残る。

柏井さんがまた訪れたいスポット

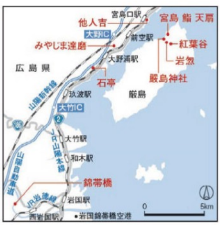
名所 **厳島神社**
古くより島全体が神として信仰された宮島に593年に創建。寝殿造りの社殿が特徴で、世界遺産に指定。
住 広島県廿日市市宮島町1-1 TEL 0829-44-2020 時 6:30～18:00 ※時期により変動あり 休 なし 料 300円

食 **他人吉**
1階の「うえの」で提供している穴子飯を定食やコースで愉しめる。
住 広島県廿日市市宮島口1-5-11 TEL 0829-56-0006 時 月･木曜11:00～15:00（L.O.13:30）、金･土・日曜 11:00～15:00（L.O.13:30）、17:00～22:00（L.O.19:00） 休 火・水曜

食 **宮島鮨 天扇**
宮島にある瀬戸内の魚にこだわっている鮨の名店。
住 広島県廿日市市宮島町810-1 TEL 0829-44-1233 時 11:30～14:00（L.O.13:30）、17:00～22:00（L.O.21:30） 休 水曜

食 **みやじま達磨**
厳選した農家の玄そばを自家製粉して使用。香り高い手打ちそばを堪能できる。
住 広島県廿日市市大野中央4-5-20 TEL 0829-54-3220 時 11:30～15:00、17:00～20:00 ※日曜、祝日11:30～15:00 休 月曜（祝日の場合は翌日休）

名所 **錦帯橋**
住 山口県岩国市錦町広瀬7873-9 TEL 0827-41-1477（錦川鉄道） 時 8:00～17:00、夏期は～19:00 休 なし 料 310円



みやじまの宿 岩惣
住 広島県廿日市市宮島町もみじ谷
TEL 0829-44-2233
時 IN：15:00 OUT：10:00
料 1泊2食付2万2000円～、離れ4万円～（税別）

庭園の宿 石亭
住 広島県廿日市市宮浜温泉3-5-27
TEL 0829-55-0601
時 IN：15:20 OUT：10:20
料 1泊2食付3万1470円～（税込）



錦帯橋は1673年に岩国藩主・吉川広嘉により架けられた日本を代表する木造橋

達人の妄想日本旅プラン

ホテルジャーナリスト・せきねきょうこの

心安らぐリゾートステイ



肌がツルツルになる美人の湯。かけ流しの天然温泉が満ちる露天風呂では、海との一体感が味わえる

計画 9

北海道の大自然の中で癒されたい

心のリゾート 海の別邸 ふる川

初夏から夏にかけ思い出すのは輝きを増す白老の海。温泉、海の幸、優しいもてなしに心の疲れが消えていく。

北海道の白老・虎杖浜地区はニセコや富良野など華やかな観光地とは一線を画し、都会からどっと人が押し寄せるのではない、顧客に長く愛される安定感が漂っている。虎杖とはアイヌ語で「イタドリ」（山菜のひとつ、漢方にも）が群生する場所の意味で、昔はイタドリが生い茂る砂浜だったという。現在は漁業が主産業の隠れた温泉リゾート地である。

私にはリゾート地を選ぶにあたり、いくつかの魅力がある条件がある。そのひとつが〝郷土の歴史がいまに継がれる地〟であること。アイヌの歴史やアイヌ語、伝統文化が随所に残る、美しい噴火湾に面した白老は〝妄想旅〟を想うと常に真っ先に浮かんでくるところ。道内有数の湧出量を誇る虎杖浜温泉は　年に〝かけ流し宣言〟まで出した。虎杖浜には日本一の〝たらこ丼〟の食堂があり、必ず立ち寄りたい目的地のひとつでもある。

初夏を迎えると、北海道は一年で最高に快適な季節を迎える。毎年この時期に思い出すのは、北海道白老町にある**心のリゾート 海の別邸 ふる川**だ。白老は、アイヌ語で「虻の多いところ」の「シラウオイ」が語源らしい。面積の79　が森林地帯の白老は、比較的気候が穏やかで冬にも積雪は少ない。

目的のふる川は、太平洋の大海原〝噴火湾〟に突き出す断崖に立ち、海に向かいダイナミックな絶景が楽しめる。その海に面して開放感あふれる木製デッキがつくられていて、二度ほど訪れている私は、毎回、到着するなりこのデッキに出て深呼吸をした記憶がある。

宿には、到着するとエントランスで出迎えてくれる真っ白な大型犬のハウスドッグ「モコ（10歳）」と「はる（3歳）」の2頭がいる。館内には犬と

SELECTOR 2



せきね・きょうこ

1994年から現職。「ホテルの環境問題、癒し、もてなし」の3テーマを軸に現場取材を貫く。近年はホテルのプロデュース、コンサルタントも。著書に『一度は行きたい世界のホテル＆リゾート』（枻出版社）ほか多数





1）洋室に6畳の和室のテラス付バリアフリー和洋室。ツインベッドは電動式、海が目前の広いテラス付き。2）白老の魚介類、白老牛など豊富な食材を駆使してつくられる創作会席膳。食事処「海の詩」で

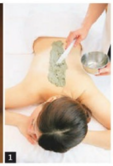
一緒に泊まれるドッグルームも用意され、犬好きにはたまらない宿である。

さらに源泉かけ流しの虎杖浜温泉（ナトリウム塩化物泉）があり、美人の湯として知られている。感動的なのは、その天然温泉がいくつものかたちで利用できること。内湯の大浴場、海に面した新しい露天風呂、貸切風呂など、どれも文句なしに快適だ。

そしてもうひとつのお気に入りは、デッキから目の前の噴火湾を見晴らしながら、海風に包まれる足湯だ。夕刻、このアウトドアの足湯に浸かり、刻一刻と色を変え水平線に沈みゆく夕陽を眺める……圧倒的な自然の美しさに感動する瞬間である。

白老の歴史をたどれば、年も前の縄文時代にまでさかのぼる土地柄である。宿の近くには、ユネスコ世界無形文化遺産となった「アイヌ古式舞踊」を披露する**ウポポイ（民族共生象徴空間）**もある。貴重なアイヌ民族文化を深掘りし、誇り高きアイヌの人々に触れることで、日本文化の多様性にあらためて気づかされる。旅の醍醐味は、こうして絶景に身を置き、郷土の伝統食や温泉を楽しみ、土地の人々にもてなされる温もりにある。そして、その土地に暮らした先人たちの歴史や英知、伝統、遊びまでをはじめて知り、思い出として心に刻まれる。

宿で供された海の幸も絶品だった。日本一の産地であるというりっぱなタラコも、近くの**海産物ロード**でお土産にたくさん買いこんだ。こんな自由な旅を想い出しながら、近い未来に行こうと、目指す旅を夢想する。いまはそれだけでも心癒される。





1）エステサロン「美肌の詩」では宿限定オリジナル、アイヌに伝わる施術も提供。2）ブラックシリカと神明石を使用した岩盤浴。身体の芯から温まり老廃物の排出を促進（50分、2200円）



心のリゾート 海の別邸 ふる川

住 北海道白老郡白老町虎杖浜289-3
TEL 0144-87-6111
室 30室
料 1泊2食付4万4000円～（2名合計、税・サ込）
時 IN：14:00　OUT：11:00
食 **夕食**：レストラン　**朝食**：レストラン
交 車／道央自動車道登別東ICから約10分
電車／JR登別駅から無料送迎車で約10分（要予約）
設 レストラン、スパ、ショップ
www.kokorono-resort.com

せきねさんがまた訪れたいスポット

名所 **ウポポイ（民族共生象徴空間）**
アイヌ文化の復興と発展を目的にした国立博物館、国立公園などの複合施設。（P72）
住 北海道白老郡白老町若草町2-3 TEL 0144-82-3914 開 9:00～18:00、土・日曜、祝日～20:00 休 月曜（祝日の場合翌日以降の平日休）
料 1200円

名所 **海産物ロード**
虎杖浜の海沿いに海産物販売の店多数。「虎杖浜たらこ」は白老一の特産品。







1）ホテルの全景。奥には神戸市垂水区舞子と淡路島を結ぶ明石海峡大橋（全長3911m、主塔高300m）のパノラマが。2）新鮮そのものの山海の豊富な幸。恵まれた食材でつくる料理は、ジャンルを問わず生産者の思いを込めた幸せな料理。3）全室オーシャンビューの快適な客室

計画 10

穏やかな海と大橋の圧巻なる情景

ホテルセトレ神戸・舞子

目の前に迫るダイナミックな明石海峡大橋を、客室から眺めるだけで元気がみなぎるパワースポット。

海辺に佇み、息をのむような絶景が楽しめる**ホテルセトレ神戸・舞子**。神戸の舞子公園に隣接し、目の前には波の静かな瀬戸内海が広がっている。その海の静けさとは対照的に、力強い印象の明石海峡大橋が圧倒的な迫力で迫る風光明媚なロケーションで、自然美と人の手を介した大橋のバランスが絶妙に映える。

〝神戸の街と淡路島が出会う海辺〟として、客室は全室オーシャンビューにつくられ、橋を渡らぬとも間近に迫る対岸の淡路島に思いを馳せる。

このまれに見るダイナミックな光景を都会にいながらも空想すれば、いまも未知なる感染症との戦いに不安だらけの私たちの心に、開放感や爽快感をたっぷり与えてくれ、勇気さえわいてくる気がする。悶々とした心に晴れ間がパッと差し込むように。

ホテルセトレ神戸・舞子の自慢は絶景のほかに〝食〟にもある。瀬戸内海で水揚げされる魚介類、新鮮なフルーツ類、自然栽培の野菜や肉は豊穣の地である淡路島や播磨など兵庫県産の食材を多く用いている。海を見渡す「ダイニングルーム in the Maiko」で贅沢な旬の味を満喫できるのだ。

一方では、〝ウェディング〟も人気。敷地内に建つロマンチックな教会は〝海に溶け込むチャペル〟として、グッドデザイン賞や国内外の賞をいくつも獲得。まるで水中にいるような海との一体感を感じさせてくれる。青空広がるデイタイムにはチャペル内はブルーに染まり、夕刻には夕陽が黄金色に染め上げる。ホテルもチャペルも、敷地内はロマンにあふれている。



ライティングが美しい半円形の建物に円形の庭（エントランス・車回し）が特徴的



ホテルセトレ神戸・舞子

住 兵庫県神戸市垂水区海岸通11－1
TEL 078-708-3331
室 24室
料 1室2万5000円～（税・サ別）
時 IN：15:00　OUT：11:00
食 **夕食**：レストラン　**朝食**：ブッフェ
交 車／阪神高速第二神明道路高丸ICから約10分または神戸淡路鳴門道垂水ICから約12分　電車／JR舞子駅から徒歩7分
設 レストラン、ラウンジ
www.hotelsetre.com/maiko

せきねさんがまた訪れたいスポット

名所 **孫文記念館**
神戸との縁も深い中国の革命家・孫文を紹介。
住 兵庫県神戸市垂水区東舞子町2051
TEL 078-783-7172 開 10:00～16:30 休 月曜（祝日の場合は翌日休） 料 300円

名所 **明石城**
小笠原忠真が築城。国指定・重要文化財の櫓の 内部は見学可能。
住 兵庫県明石市明石公園1-27
TEL 078-912-7600（公益財団法人 兵庫県園芸・公園協会）※櫓見学は3～5、9～11月の土・日曜、祝日のみ

計画
11
世界的建築家が手掛けるアーバン・リゾート

ガーデンテラス長崎ホテル&リゾート

稲佐山の中腹から長崎港と街を俯瞰で一望できる、特別な歴史を育んだ街で出合ったスタイリッシュなホテル。



1）長崎を見下ろす夏季営業の屋外プール（10×5m）は宿泊者専用。長崎では施設内プールはまれ。2）宿泊者専用のクラブラウンジ。16:00〜22:00はフィンガーフードやドリンク類を無料提供。3）2棟ある離れの宿泊棟のひとつ、タワースイート

異国情緒が漂う長崎は、江戸の末期、日本が国際化に向かう黎明期に横浜や函館とともにいち早く開港され、西洋文化を受け入れた。

その街を俯瞰で見晴らせる一等地に、**ガーデンテラス長崎ホテル　リゾート**が　年に開業した。

ホテルが建つのは、長崎随一の美しい夜景を誇る稲佐山（標高　m）の中腹だ。この場所からは、モナコ、香港と並ぶ長崎の「世界新三大夜景」を独占できる。スタイリッシュで個性的なホテルの建物は、建築家の隈研吾氏によってデザインされた。レストラン棟と宿泊棟は敷地内に離れて建ち、広大な敷地には客室が36室と少なく、プライベート感がたっぷり。それぞれにラグジュアリーな仕様の客室は、すべてがオーシャンビューで、非日常感のあるリゾートである。

一方、客室棟のグランドテラスの最上階には、ウェディング用の教会にガラスのチャペルがつくられている。全面ガラスのチャペル「THE ARK」は、〝天空のチャペル〟といわれ、バージンロードから見ると、祭壇の延長線上には長崎港や街並みが一望できる。

食事も驚きに満ちている。ホテル内にはレストランが4カ所あり、百万ドルの夜景を見ながら食事が楽しめる。

食材は地産地消。さらに九州全土、対馬海域、五島列島、東シナ海、玄界灘などグルメを唸らせる産地の厳選食材を調達。リゾート滞在での確信的な喜びでもある食により、滞在の愉しみは最高潮に。絵はがきのような景色とともに、美食が五感を癒してくれる。



木と漆喰でできた建物は隈研吾氏らしい独創性のあるスタイリッシュな現代建築



ガーデンテラス長崎ホテル&リゾート

住 長崎県長崎市秋月町2-3
TEL 095-864-7777
室 36室
料 1室5万円〜（税別・サ込）
時 IN：16:00　OUT：12:00
食 夕食：各レストラン　朝食：レストラン
交 車／長崎自動車道長崎ICから約15分
電車／JR長崎駅から車で約10分
設 フレンチ・レストラン、和食会席と天ぷら店、鮨ダイニング、鉄板焼ダイニング、ワインバー、プール（7〜9月）、スパ、クラブラウンジ
www.gt-nagasaki.jp

せきねさんがまた訪れたいスポット

名所 **グラバー園**
国指定重要文化財。グラバーが住んでいた日本最古の木造洋風建築。
住 長崎県長崎市南山手町8-1 TEL 095-822-8223 開 8:00〜18:00（夜間開園時期あり） 休 なし
料 620円 ※旧グラバー住宅は保存修理工事中

名所 **稲佐山展望台**
長崎随一の夜景スポット。ロープウェイなども運行。
住 長崎県長崎市稲佐町 TEL 095-861-7742（稲佐山公園管理事務所）　入園自由

達人の妄想日本旅プラン

温泉ビューティ研究家・石井宏子の
温泉三昧ホッピング

計画 12

泊　日ディープ
青森横断温泉めぐり

青森が好き過ぎて毎年温泉パトロールに出掛けています。各地域が別の国のように個性派揃いで癖になります。

1日目

新幹線で新青森駅へ→「古川市場」でのっけ丼→「恐山」で禊のひと風呂→下風呂温泉郷「ホテルニュー下風呂」泊

青森の旅はのっけ丼からスタート。温泉とグルメのトライアスロン旅の幕開けだ。10枚券を買い**古川市場**をめぐって自分流の丼を仕上げる。ホタテはここ、マグロはここ、と店の看板で専門を見極めて最高の一杯を味わう。

下北半島へはロングドライブ。**恐山**は温泉が湧出する生まれ変わりの霊場。三途川を越えて地蔵菩薩様に救われて極楽浄土へ行き、また現世へと戻ってリボーンできると伝えられている。菩提寺の境内に湯小屋が並ぶ。美しい湯の花がふわふわと舞う酸性硫黄泉。凛とした禊(みそぎ)の湯に浸かれば、全身の血が駆けめぐり身も心も浄化されていく。

下風呂温泉郷は風間浦漁港にありアワビ、イカ、マグロ、ウニと、海の幸三昧も楽しみだ。3種の源泉の入り比べも楽しい。酸性硫黄泉の大湯はしゃきっとした濃いめの硫黄、高温の新湯は透明に湯の花、共同湯の熱い湯は気合が入る。宿泊する**ホテルニュー下風呂**は浜湯系源泉。硫黄がぷんぷん香る青白い濁り湯なのに塩湯の特徴も感じられて、硫黄？　それとも塩湯？　と五感が揺さぶられる。この絶妙かつ不思議なバランスは、一度入ると虜になる。成分総計　・9㎎で濃厚こくまろ。ほかに同じものがない。






1）のっけ丼に何をのせるかが勝負。2）恐山の山門。3）境内の温泉で湯ごりして参拝。4）ホテル ニュー下風呂の魅惑の温泉




1）野菜たっぷりの石窯ピザ。2）平安時代に開湯された蔦温泉旅館・久安の湯で無我の境地に入る

2日目

八甲田方面へ→奥入瀬「石窯ピザ オルトラーナ」で昼食→「蔦温泉旅館」泊

奥入瀬へ向かう。**石窯ピザ オルトラーナ**は青森産の野菜が食べ放題で、石窯で焼かれたピザはパリっと軽やかで何枚でも食べたくなる。今宵は一軒宿の**蔦(つた)温泉旅館**へ。ブナの森に育まれた源泉が自然湧出し、湯船の底からどどん、どどんと源泉が湧き上がる。まさに生きている地球の鼓動を聞いているようだ。ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物泉、熱めの生源泉はじんじんと染み入るように身体を温めてくれる。湯船の縁に桶を置き、それを枕にごろりと横になる。背中で熱い湯を感じながら湯の流れる水音を聴く。無我の境地、魂が震える青森流の温泉の楽しみだ。

SELECTOR 3



いしい・ひろこ

旅行作家・温泉ビューティ研究家。年間200日国内外を旅して取材執筆する。温泉・食・自然環境で美しくなるビューティツーリズムを研究。趣味も旅。温泉と地域鉄道がライフワーク。著書『感動の温泉宿100』（文藝春秋）など






1）酸ヶ湯温泉・ヒバ千人風呂。2）だざい弁当。3）昭和レトロな喫茶「駅舎」。4）不老ふ死温泉の露天

3日目

早起きして蔦沼散歩→「蔦温泉旅館」で朝風呂→「酸ヶ湯温泉」で立ち寄り入浴→津軽五所川原駅から津軽鉄道に乗車→芦野公園駅で下車。喫茶店「駅舎」へ→「黄金崎不老ふ死温泉」泊

蔦温泉旅館の敷地から遊歩道で神秘の蔦沼へ。浴衣にスニーカーでも十分行ける15分ほどの朝散歩。朝湯にざぶんと浸かれば、お腹ペコペコで朝食だ。貝焼きや名物カレーなどごはんが進む。

八甲田をドライブして**酸ヶ湯温泉**（すかゆ）へ。酸性・含鉄・硫黄-アルミニウム-硫酸塩・塩化物泉。pH　・の酸性で肌と身体に喝を入れる活性の湯。

津軽五所川原駅で車を止めて、本州最北端を走る民営鉄道・**津軽鉄道**に乗る。駅舎もかわいいし、2両編成でガタゴト走る沿線の風景がたまらない。予約制の駅弁「だざい弁当」は地元の料理店「神家」の手づくり。青森産もずく、根曲がり竹の煮つけ、太宰治大好物のカニも入ってしみじみと美味しい。芦野公園駅で途中下車し**赤い屋根の喫茶店「駅舎」**へ。次の列車までの時間がカフェブレイクにちょうどいい。土壌からこだわって有機栽培された生豆をじっくり焙煎し、サイフォンで淹れるこだわりの一杯。プリンセスイートはパンケーキをくりぬいて中にプリンが潜んでいるメニュー。サクッ、ぷるん、とろり、驚きのおもしろさだ。

黄金崎（こがねざき）**不老ふ死温泉**まで海沿いの絶景ドライブだ。夏は日が長いのでサンセットの時間に間に合いそうだ。日本海の大海原にぽつんとしつらえた露天風呂の湯に浸かると、波間に漂っているような気分になる。鉄分と塩分たっぷりの赤茶色の温泉は含鉄-ナトリウム・マグネシウム-塩化物強塩泉。すぐに温まって汗が噴き出してくるので、出たり入ったりして夕日を待つ。海の彼方へ沈む太陽が、海も空も、温泉も人もすべてを黄金色に包んでいく。料理アッププランにすると天然本マグロの刺身や活きアワビの踊り焼きが味わえる。

4日目

ランプの宿「青荷温泉」で立ち寄り入浴→新青森駅へ

青森温泉三昧の締めくくりは、黒石温泉郷の秘湯・**青荷温泉**。電気のないランプの宿で山道の途中から携帯も圏外だ。健六の湯は総ヒバづくりの美しい内湯。肩まですっぽり入れる深めの湯船にどぼんと浸かると、ふんわりと包まれるような優しい湯の感触に、なんだか泣いてしまいそうになる。「よぐきたねし。のんびりしていけ」と温泉が語りかけてくる。温泉は4つあるので渓流の橋を渡って湯めぐり、透明な単純温泉で肌をしっとり整える仕上げ湯だ。日暮れには個近いランプに火が灯る。



健六の湯は外に大きな釜風呂の露天風呂もある

食 古川市場
住 青森県青森市古川1-11-16
TEL 017-763-0085（のっけ丼案内所）
営 7:00～16:00 休 火曜

温泉 恐山
住 青森県むつ市田名部字曽利山
TEL 0175-22-3825（恐山寺務所）
営 6:00～18:00 休 なし 料 500円（日帰り）

温泉 ホテルニュー下風呂
住 青森県下北郡風間浦村下風呂67-2
TEL 0175-36-2021 料 1泊2食付1万3200円～（税込、入湯税別）料 500円（日帰り）

食 石窯ピザ オルトラーナ
住 青森県十和田市大字奥瀬字栃久保11-253 TEL 0176-70-5955 営 11:00～15:30（L.O.14:30）休 不定休

温泉 蔦温泉旅館
住 青森県十和田市奥瀬字蔦野湯1
TEL 0176-74-2311 料 1泊2食付1万4000円～（税別）料 800円（日帰り）

温泉 酸ヶ湯温泉
住 青森県青森市荒川南荒川山国有林酸湯沢50 TEL 017-738-6400 料 1泊2食付1万2250円～ 料 1000円（日帰り）

食 津軽鉄道
だざい弁当（6～8月）は3日前まで要予約。2つ以上から。TEL 0173-34-2148

食 赤い屋根の喫茶店「駅舎」
住 青森県五所川原市金木町芦野84-171
TEL 0173-52-3398 営 10:00～17:00（L.O.16:30）休 なし

温泉 黄金崎不老ふ死温泉
住 青森県西津軽郡深浦町舮作下清滝15
TEL 0173-74-3500 料 1泊2食付1万2800円～

温泉 青荷温泉
住 青森県黒石市沖浦青荷沢滝ノ上1-7 TEL 0172-54-8588 料 1泊2食付1万1150円～（税込）料 540円（日帰り）



計画
13
知られざる湯布院温泉郷へ

国民保養温泉地「湯布院温泉郷」の隠れた名湯をめぐって。ランチも宿も全力投球の通な由布院グルメ 温泉旅行。

1日目

「はさま温泉郷 極楽温泉」で立ち寄り湯→「旬菜 鄙屋」で特選牛箱弁当→「旅館 志美津」の洞窟風呂で立ち寄り湯→「山荘わらび野」泊

はさま温泉郷の**極楽温泉**へ行く道は看板や標識がない。選ばれし者しかたどり着けない極楽なのだ。つるんつるんのアルカリ性単純温泉。湯船の中からもドバーッと源泉が注がれ、とろける心地よさ。夢の小箱を味わいに**旬菜 鄙屋**へ。九州産黒毛和牛の上にユズコショウおろしをのせて、甘辛の特製たれが染みたご飯を巻いてぱくり。ジューシーな旨みに思わず目を閉じる。

湯平温泉・**旅館 志美津**の大洞窟温泉は湯気が漂う洞窟をそろりそろりと進むとぱっと光が差し込み天女が舞い降りた気分。ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉で肌つやつや。

生まれ変わった由布院温泉・**山荘わらび野**は、杉の木模様を写したコンクリートの建物が、森と調和して温かみを感じる。メゾネットラグジュアリースイートは2階にも半露天風呂があり、アルカリ性単純温泉のとろりとした湯に包まれて由布岳を独り占め。夕食の締めは釜炊きご飯に豊後の魚をのせた郷土料理りゅうきゅう。

2日目

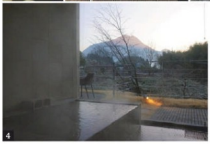
由布院温泉「東ノ間」で日帰り入浴→「フォレストインボン」で三ツ星ランチ→「塚原温泉 火口乃泉」で日帰り入浴

東ノ間のミルキーブルーの温泉は絶対に外せない。由布岳を眺めてとろんとろんの美容液温泉に浸る夢のひととき。

塚原温泉火口乃泉のすぐ近くにあるレストラン・**フォレストインボン**はミシュランガイドで三つ星を獲得。森の中の隠れ宿フレンチレストランで味わう由布院の野菜たっぷりの華やかな料理にテンションが上がる。デザートをプラスしても円台のランチは感動もの。

入浴する前に火口見学。地球のエネルギーがふつふつとたぎる噴気をこんなに近くで見られるのは稀少だ。塚原温泉は大変酸っぱくて、大変濃い。酸性・含鉄-アルミニウム-硫酸塩泉。pH1・9の強酸性で殺菌力が高く、ぴしっと気合いが入る温泉だ。



1）極楽温泉の貸切風呂。2）完全予約制の特選牛箱弁当。3）湯平の大洞窟温泉。4）石の不思議な温もりに寛げる山荘わらび野





1）東ノ間は由布院では珍しいブルーの温泉。2）フォレストインボンの前菜。3）塚原温泉の家族風呂

温泉 **はさま温泉郷 極楽温泉**
住 大分県由布市挾間町来鉢1148-1 TEL 097-583-5511 営 10:30～21:00 料 380円（日帰り）休 月・火曜（祝日の場合営業）

食 **旬菜 鄙屋**
住 大分県由布市湯布院町川上2755-2 TEL 0120-068701 営 11:30～13:30（L.O.）休 木曜 ※完全予約制

温泉 **旅館 志美津**
住 大分県由布市湯布院町湯平263 TEL 0977-86-2111 営 10:30 ～ 15:00（最終受付：14:30）休 要問い合わせ 料 500円（日帰り）

温泉 **山荘わらび野**
住 大分県由布市湯布院町川北952-1 TEL 0977-85-2100 料 1泊2食付3万8000円～

温泉 **東ノ間**
住 大分県由布市湯布院町川上444-3 TEL 0977-85-3105 営 9:00 ～ 18:30（最終受付：18:00）休 水曜 料 800円（日帰り）

食 **フォレストインボン**
住 大分県由布市湯布院町塚原1203-6 TEL 0977-84-2975 営 12:00 ～ 15:00（L.O.13:30）休 火～木曜（要問合せ）

温泉 **塚原温泉 火口乃泉**
住 大分県由布市湯布院町塚原1235 TEL 0977-85-4101 営 9:00～18:00（最終受付：17:00）、6～8月は～19:00（最終受付：18:00）休 悪天候時 料 内湯500円、露天風呂600円



計画 14

有馬にて。温泉暮らしはじめました

有馬温泉で暮らすように泊まれる小宿ができた。ついに夢の温泉暮らしを実現する日がやってきました。

1日目

「サボール」でランチ→「御所坊」で立ち寄り湯→「駿河亭」にチェックイン→「有馬禅寿司」で夕食

待ちに待った日がやってきた。有馬温泉で憧れの温泉暮らしをはじめるのだ。実は改装工事中から狙っていて、真っ先に住み着いてやろうと楽しみにしていた。もちろんこれは妄想。本当に住むわけではなく、有馬温泉観光協会が推進する小宿プロジェクトで、温泉街の空家をリノベした部屋に、誰でも「ちょい泊まり」をして温泉暮らし気分を味わえる。私がひと目惚れした物件は**駿河亭**。温泉街入り口にある古い民家で2階と3階にひとつずつ独立した部屋がある。細い路地から入る玄関もたまらない。

ランチは**サボール**で特別なハンバーガーを食べる。香美町の牛匠・上田伸也さんが育てる稀少な但馬玄の牛肉でつくる旨みたっぷりのパティ、旬ごとに産地を変えるこだわりのポテト、山椒を利かせた自家製コーラ、そう。有馬暮らしは美味しいもの尽くしだ。**陶泉 御所坊**の金郷泉で立ち寄り湯。秘密めいた通路は真っ赤な濁り湯へと続き、ぱあっと明るい半露天風呂へ到達。自噴する高温の源泉は地球のマグマの力を感じさせる。含鉄－ナトリウム－塩化物強塩泉で、柔らかな肌当たりなのに骨の髄まで温まる。

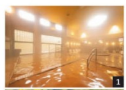
我が家へ戻って畳でごろり。レトロな手すきガラスから温泉街を眺めながら書斎デスクで仕事を片付ける。日が暮れたら**有馬禅寿司**の暖簾をくぐる。明石の魚の造り、脂ののったしめ鯖の棒寿司、タコやウニなど地魚の握りまでお任せを地酒で満喫。いい気分で温泉街をそぞろ歩き、我が家へ戻れば寝心地のいいベッドが待っている。

2日目

「金の湯」で一番風呂→「パン・ド・ボウ」で焼きたてパンの朝食

金の湯まで駿河亭から徒歩1分、これは我が家のお風呂級の近さ。朝8時の一番湯を狙う。注ぎたてほやほやの新鮮な金泉が容赦なく身体中を駆けめぐる。くううう、目が覚める。これぞ温泉暮らしの朝である。

朝食はすぐ裏にある**パン・ド・ボウ**の焼きたてパン。美味しそうなパンがずらりと並び、いつも買い過ぎるが、後で小腹がすいたときに役立つので構わない。ほんのり甘く煮た丹波黒豆がぎっしり詰まったパンや、有機野菜たっぷりのフォカッチャ、ピリリと山椒の実が入ったフランスパンは実はワインにも合う。「上で食べます」というと、籠盛りにしてくれる。カフェへ持ち込み、コーヒーを注文して優雅な温泉モーニングが楽しめる。




1）朝の金の湯で地元民の気分を味わう。2）残ったパンはおやつに






1）サボールの金泉フォアグラハンバーガー。2）御所坊の金郷泉。3）駿河亭△（上）の間。4）有馬禅寿司は小宿逗留なら10%オフ

食 **サボール**
住 兵庫県神戸市北区有馬町797 TEL 078-904-3916 営 11:00～15:00 休 木曜

温泉 **陶泉 御所坊**
住 兵庫県神戸市北区有馬町858 TEL 078-904-0551 営 11:00～14:00 休 月曜（祝日を除く） 料 1550円（日帰り）

泊 **小宿 駿河亭**
住 兵庫県神戸市北区有馬町830 ※予約は「陶泉 御所坊」へ 料 1名1万～2万円（税別）

食 **有馬禅寿司**
住 兵庫県神戸市北区有馬町818 TEL 078-940-4561 営 曜日により変動あり 休 毎月1日、月曜（祝日の場合は翌日休）

温泉 **金の湯**
住 兵庫県神戸市北区有馬町833 TEL 078-904-0680 営 8:00～22:00 休 第2・4火曜

食 **パン・ド・ボウ**
住 兵庫県神戸市北区有馬町835 TEL 078-904-0555 営 9:00～売り切れ次第 休 火曜（祝日の場合は翌日休）



計画
15
↓
22

いま気になるのは"Direct to table"

美食を求めてローカルへ旅をする。

地元ならではの食材をダイレクトに味わえるのはローカルだからこその贅沢。美食家が舌鼓を打つ、わざわざ旅してでも食べたいひと皿とは？ 次の旅の目的は「食」で決まり

SELECTOR 1



犬養裕美子

レストランジャーナリスト。国内外のレストランを取材。料理やサービスだけでなく、生産者や社会への貢献など取材対象は幅広い。ここ数年は地方のレストランに積極的に足を運ぶ。農林水産省表彰制度「料理マスターズ」審査委員

美しい切り口はまさに肉の芸術品



大胆につくる加熱系

蒸したり、ゼラチンで固めて勢いでつくるのが加熱系ハム。店名「コテキーノ」はモデナ地方のサラミの一種。左上の黒いハムはオリジナル、「イカスミのモルタデッラ」

計画 15

山形から発信するイタリアの肉食文化

山形県山形市「IL COTECHINO」（イル・コテキーノ）

「イル・コテキーノ行った?」ハムやソーセージ好きなら、即うなずくはず。山形のその店はいまや全国区の人気店に。

3年前にスタートした連載「新・ニッポンのレストラン名鑑」は、私が行きたいと思うレストランだけを取材してきた。その中でもとびきりマニアックなのが「イル・コテキーノ」だ。

　年6月、取材時に撮影した加熱ハム（右ページ）は、そのときから私の携帯の待ち受け画面になっている。美しい、そして美味しそう　見ているだけで幸せになれる肉のアートだ。

佐竹大志シェフは、東京で料理の基礎を学び、28歳でイタリアへ。ピッツェリアから三つ星まで6州10店で約6年修業し、　　年、故郷の山形で独立した。それがただのイタリアンレストランではない。生ハムとソーセージの専門店。日本人には馴染みが薄いので、おまかせコースをつくった。バーニャカウダ、ハム類約20種類、パスタかメイン料理、ドルチェで　　円（超お得　）。ハムは1回に5種類を人数分、スライスしたてが出てくる。「ひと皿目は大歓声、ふた皿目も喜んでいただけるけど、3皿目は無口になり、4皿目は、まだハム？　と怒る方も」。でも、佐竹シェフはスライスする手をゆるめない。「1枚でも多く食べてほしい」という。ハムは仕込んだところから〝料理〟がはじまる。非加熱の生ハムは熟成も含めると3年かかるものも。味わいの頂点を見極め、0・2㎜という薄さにスライスして完成する。そのしなやかな食感と、なんともいえない上品な旨みは、その瞬間が最高の状態。握り寿司と同様、出された瞬間が最高の味　なのである。

　年間約　t以上、60種以上も仕込むため、いまの店では手狭になり、この秋近くに移転が決まった。日本で一番大きな冷蔵ケースに囲まれてハムを味わう〝ハムの館〟。秋が待ち遠しい



じっくり熟成させる非加熱ハム

北イタリア・パルマは生ハムの名産地。そこでハムづくりを学んだ佐竹さん。「生ハムもサラミもうちは本場より0.4%塩分控えめ」。だから独特の優しい味わい



ハムの熟成庫は満杯。いくつもの場所に分散して保管しているが、秋の新店ではきちんと分類してすべてを見られるようにする予定。ますます「イル・コテキーノ」ファンで賑わいそう



シェフ
佐竹大志さん



イル・コテキーノ

住 山形県山形市七日町4-1-32 松源ビル1F
TEL 023-664-0765
営 18:00～22:30（L.O.）
休 水曜（祝日の場合は営業、翌日休）
おまかせコース4000円～　アラカルトあり
http://ilcotechino.com

RECOMMENDED NEIGHBOR





のびのび育った羊をさまざまな料理で楽しむ

全国でも珍しいサフォーク種をメインとした羊牧場。約200頭が100%自然飼育。緑に囲まれたログハウスでは、ジンギスカンを中心に羊料理を楽しめる。ジンギスカンコース3750円

選：イル・コテキーノ佐竹シェフ

ひつじや

住 山形県村山市大字富並4220-15 TEL 0237-57-2862
営 11:30～15:00（L.O.14:00）、17:00～21:00（L.O.20:00）※完全予約制
休 火曜　https://hitujiya-yamagata.jimdofree.com

計画 16

和洋自在に表現する、ニッポン料理

石川県小松市「SHÓKUDŌ YArn」（ショクドウ ヤーン）

イタリア、スペインで料理修業をはじめた夫婦が故郷石川県・小松市で独立。話題の北陸エリアで自らのスタイルを貫く。



牛ボの紅茶

昆布締めした能登牛のフィレと、マイクログリーンのサラダ。上から注いでいるのは乾燥ゴボウで取った出汁。牛肉とゴボウ、だから「牛ボの紅茶」なのである

こ の店にはじめて来たときの衝撃といったら　一皿ひと皿、ネーミングやプレゼンテーションのおもしろさに感心するばかりだった。はじまりは「能登ヒバかほり箸」。まずは石川県の県木、ヒバの香りでリラックスさせてくれる。続いてマダムの米田亜佐美さんが抹茶を点てて、と思いきやジンジャエールにミント、ライムのモヒート仕立て。続いて本日の付きだし「能登牛A　の牛すじwith Dashipresso」（右下）、「とてもごまったSchiacciatina」（貴重な国産の黒ゴマを使ったパン）などサプライズと笑いの連続だ。「南瓜のたいたん」は見た目板チョコだが、味は南瓜。南瓜を蒸してつぶしてカカオバターを加え、味つけは醤油、みりん、砂糖。日本の家庭料理が、思いもよらないかたちで登場する。「料理と会話を楽しんでいただければうれしい」という米田裕二シェフと亜佐美さん。謙虚な二人のキャリアを聞いてさらに驚いた。

二人は高校の同級生。大学卒業後、裕二さんはイタリアで基礎を学び、現地の生活に馴染んだ頃、病院で作業療法士として働いていた亜佐美さんと合流してイタリア、スペインを回った。当時世界一と話題の店でも研修。帰国後すぐに独立、ではなく裕二さんは「日本人として日本料理を知らないのは恥ずかしい」と地元の有名店で修業し　年8月にようやく独立を果たす。故郷・石川の素材や工芸品を絶やさないためにもさまざまな取り組みに参加。言葉遊びや、ユニークな表現の根幹にはそんなメッセージを込めている。この店を知れば知るほど、日本を代表する新しいレストランと思える。



皿に描かれるのは本日使用したジャガイモ

Nikujyaga
家庭料理の代表選手「肉じゃが」。ジャガイモをそれぞれ蒸した後、一番出汁と合わせピュレにして丸く整形。その上にこんにゃく、タマネギ、下に牛肉のラグーを重ねる



本日の付きだし
能登牛A5の牛すじwith Dashipresso
冷たいアイスクリームに温かいソースをかけるアッフォガートのような一品。本枯節と羅臼昆布からハンディエスプレッソマシーンを使ってクリーミーな泡の出汁を抽出



パティシエール・マダム
米田亜佐美さん

シェフ
米田裕二さん



SHÓKUDŌ YArn

住 石川県小松市吉竹町1-37-1
TEL 0761-58-1058
営 12:00 ～ 15:00（L.O. 12:30）、18:00 ～（L.O. 19:30）
休 日・月曜、火曜昼
料 昼1万円、夜1万5000円（税・サ別）
http://shokudo-yarn.com

RECOMMENDED NEIGHBOR



北陸で最も
勢いのある寿司店

主人の山口尚亨さんはもはや北陸エリアのレジェンド的存在。毎日のように往復200㎞車を走らせ、能登半島で一番の魚を得て握る寿司は紛れもなく北陸一！「YArn」と組めれば最高！

選：犬養裕美子

すし処 めくみ

住 石川県野々市市下林4-48
TEL 076-246-7781 営 18:00 ～、20:30 ～ ※完全予約制
休 月曜、不定休 料 3万円～（サ・税別）

計画 17

新しい環境で進化し続けるシェフ

岡山県瀬戸内市「acca」（アッカ）

東京・広尾にあったイタリア料理「アッカ」が岡山にお引っ越し。瀬戸内海の素材を得て、より迷いのない味になっていた。

林 冬青シェフがイタリア修業を終えて広尾に「アッカ」をオープンしたのは　年。当時、カジュアルなイタめし屋はいくらでもあったが、素材を吟味し、最高の瞬間を計算してお客にリストランテ料理を出す店は数えるほどだった。中でも「アッカ」はズバ抜けていた。トマトのパスタひとつとっても林シェフ以上に鮮烈なソースを出せるシェフはいない。だが　年、以前から体調が思わしくなかったお母さんの治療のため、移転することになった。待望のオープンは'14年7月。岡山駅から車で1時間ほど、小高い丘上。足元には海が広がり、新鮮な魚がいつでも手に入る。しかもきちんと魚の処理をしてくれる鮮魚店もある。店の周りはオリーブ園。太陽の光がさんさんと降り注ぐ風景はイタリアを思わせる。林シェフには理想の場所だった。

オープン当初は、店のことから母親の世話まですべてシェフ一人でやっていたので予約の電話に出ることさえままならなかったが、お母さんも順調に回復。'16年夏には加苗さんと結婚。加苗さんの明るい笑顔と心の込もったサービスが、シェフの料理を支える。瀬戸内海の海の幸という素材を得て、林シェフはさらに進化中

日本の珍味をパスタにからめ味わう



生このこの冷製パスタ

海鼠（なまこ）の卵巣を干した「ほしこ」とは珍味。これを干さずに塩漬にした生このこをからめた冬のスペシャリテ。地元・日本オリーブのオイル使用



店からすぐのところに広がるオリーブ農園。その奥に瀬戸内海が見える。温暖でカラリとした気候は、ヨーロッパの地中海性気候によく似ている。「ここに来てよかった」と林シェフ

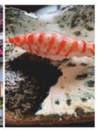


acca

住 岡山県瀬戸内市牛窓町牛窓496
牛窓国際交流ヴィラ内 TEL 090-7997-4586
営 17:00 ～ 18:30スタート ※要予約（予約の電話は午前中に）休 日・水曜（不定休あり）
料 おまかせコース1万～1万5000円（税・サ・コペルト別）

RECOMMENDED NEIGHBOR





大鯛寿司

住 島根県松江市東奥谷町361-9
TEL 0852-23-6065 営 18:00 ～ 22:00 ※完全予約制
休 火曜 料 1万円～相談

丁寧な仕事を味わいに。
松江まで約3時間の小旅行

初代が早くに引退し、大阪の日本料理店で修業中だった次男・髙橋克也さんが後を継ぐ。料理修業をしただけにつまみが充実。「自己流」というが甘めのすし飯とネタのバランスが抜群。

選：acca 林シェフ

計画 18

贅沢とは何か。老舗料亭の粋を味わう

越前がには、福井の冬のごちそう。現地に食べに行くならば老舗料亭へ。伝統のゆでの技術に、新しい楽しみ方に注目

福井県福井市「開花亭」



北陸の冬は11月6日、越前がにの解禁から。

福井「開花亭」（P98）は創業明治23年、福井の花街・浜町に誕生。　年の歴史を数える老舗だ。代目店主の開発毅さんは、料亭文化を残しながら、新しい食の発信地を目指している。そのはじまりは　年、日本を代表する建築家・隈研吾氏による新館「開花亭sou-an」の完成だった。ガラス張りの大胆な建物は、建築デザイン好きの若い世代にも話題になった。さらに'16年には道を隔てた場所に総菜、食材店「kuri-ya」をオープンし、料亭の味を家庭でも味わえるように。ちなみにここも隈建築。

毎年11月6日に越前がにが解禁になると、あっという間に予約帳が埋まるという。年内はセイコガニ（ズワイガニのメス）が中心、カニの王さま・越前がに（オス）は年明けから3月末まで。コースは4万円～本館、新館どちらでも用意している。

私がうかがうのは年明け2月下旬から3月20日、このときだけ脱皮したての「水がに」が解禁になる。しかも水がには福井でしか出せないカニなのだ。ぷるるんとした水がにの身は一度食べたら忘れられない。年に一度のご褒美なのだから「越前がに」コースに水がにを入れてもらうのが一番　ワインも日本酒もカニに合うものを選んでくれる。夢のようなカニ三昧をいまから計画しておきたい。

越前がに

越前がにとは福井県産のズワイガニのこと。毎年11月6日～翌3月20日までが漁期。鳥取、島根の松葉がになど各地で呼び名が違うが、皆同じ品種



季節料理より「若狭ぐぢの味わいづくし」。福井の夏の魚といえば若狭ぐぢ（甘鯛）。昆布〆した新鮮なぐぢに、ぐぢの骨から取った出汁のあんかけを



開花亭

住 福井県福井市中央3-9-21
TEL 0776-23-1009
営 11:30～14:00、17:30～22:00
休 日曜、祝日
料 昼、夜ともに1万2000円～
www.kaikatei.biz

RECOMMENDED NEIGHBOR



ホテル リバージュ アケボノ

住 福井県福井市中央3-10-12
TEL 0776-22-1000
料 1泊朝食付6000円～　www.riverge.com

「お幸ざい小鉢スタイル」の朝食は福井一充実

朝食の充実度ならここ！ 約30種の「お幸ざい」がズラリと並び、好きなだけ選べる。たくわんの煮たの、里芋の煮っ転がし、へしこ、おろしそばなど、福井の名物がすべて味わえる！

選：犬養裕美子



魂炊（たますい）

浜田さんが最も感銘を受けた〆の一品。「松葉蟹の出汁を吸ったお米と、卵の半熟の部分、固くなった部分をミルフィーユ状に重ねて提供されます。こんな雑炊ははじめてです」

計画
19

美食を求めてローカルへ旅をする。

カニの概念を変えた松葉ガニフルコース。

星のや東京 料理長 浜田統之

日本の食材とフレンチの技法を組み合わせた料理で、食カルチャーを牽引する浜田シェフを虜にする美食の旅とは――。

私は鳥取県で生まれ、周りは県の名産品であるカニの工場ばかりの場所で育ちました。ですので、地元のカニに関してある程度知っているつもりでしたが、数年前から「かに吉」という名前を聞くようになって。それもトップシェフたちや「星のや東京」のお客さま、美食家と呼ばれる方々がこぞって訪れ、口を揃えて「かに吉を体験したら、ほかでカニを食べられない」と絶賛している。その違いを知りたくて　年2月に行きました。

松葉ガニのフルコースのスペシャルをいただいたのですが、カニの概念が変わりましたね。まずなにより、鮮度がすごい。何杯食べたかわかりませんが、カニ特有の臭いがまったくしない手に衝撃を受けました。あの臭いは腐敗臭なので、それだけで最上級の素材ということがわかったのですが、ご主人の山田達也さんにうかがったら、予約の時間から逆算して、昼に出て翌朝に帰ってくるカニ漁船で捕れた中から選りすぐっている、と。それはどれだけ流通が発達しても、かに吉の立地でしかできない。もうカニが見たことないくらい輝いているんです。

コースは、カニ味噌や姿造り、焼きガニ、カニすき、雑炊など、最初から最後まで松葉ガニだけで、正直、カニだけだと飽きるかもしれないと思っていましたが、ペロリと食べられましたね。それは素材のよさもさることながら、味の表現のバリエーションも素晴らしかったからです。たとえばカニ味噌でも北海道のルイベのように凍らしていたり、サンドイッチに挟んだものが出たり。同じボイルしたものでも、すぐ食べるものと少し冷えた状態、完全に冷え切った状態で味や香り、テク

SELECTOR 2



はまだ・のりゆき

鳥取県生まれ。2013年、世界最高峰の料理コンクール「ボキューズ・ドール」で日本人初の総合3位、魚部門で世界1位受賞。「星のや東京」で打ち出す「Nipponキュイジーヌ」で食カルチャーの新境地を切り開いている

文=藤谷良介　イラスト=吉本穂花　text: Ryosuke Fujitani　illustration: Honoka Yoshimoto



松葉蟹 焼き蟹

濃厚なカニ味噌を乗せた焼き蟹。「山田さんはもちろん、お母さんの包丁の入れ方や火入れのタイミングなど、技術がとにかくすごい。カニを知り尽くしていないとできません」

スチャーの感じ方の違いを表現していたり、一つひとつが理にかなっていて、すべてが「美味しい」というベクトルに向かっている。わかりやすくいえば高級寿司店のカニバージョン。こだわっている寿司は、同じシャリとネタというスタイルなのに一つひとつが全然違って、飽きずに食べられるのと同じです。私が好きな言葉に「Less is More」（少ないほうが豊かである）という言葉があるのですが、かに吉はそれを実践されています。他を完全に削ぎ落としてカニだけを突き詰めているからこそ、誰もが思いつかない領域の料理が生まれている。そこに共感を覚えましたし、勉強にもなりました。最近では一番「やられたな」と思える店でしたね。冬以外はメニューがガラっと変わる〝なつ吉〟になって、その時期に食べられる干しカレイが美味しいと聞いたので次は夏に訪れたいです。

私は、そういった「そこにしかない素材」を生かしきる店や食材を目的にする旅しか行かないですね。食材ありきのシンプルな料理は本質に近いのと、ふたつの意味で「残る」と考えています。それは、食べたときの記憶と後世に残るということ。たとえば静岡にある「てんぷら成生」のように地方でしかできないことを実践している店にものすごく魅力を感じます。

食の情報は、シェフ仲間や業界の方から聞くことが多いですが、こだわっている店に行くと、お客さまも情報感度が高い方が多いので、たとえば寿司店のカウンターで同席したときに、誰も知らないようなお店を教えてもらったりすることもありますよ。今回は時間の都合で行けなかったのですが、かに吉の近くで、信頼できる人たちからよく聞くのが「四川担担麺 蒼雲」や「まつやホルモン店」。立ち寄りや宿泊では、皆生温泉がおすすめです。目の前に海が広がる温泉街で、幼少期によく行ってました。あと「ののこめし」もぜひ食べてほしいですね。これは油揚げの中に生米や生野菜を詰めて出汁で炊き上げた郷土料理で、鳥取のソウルフードです。

知られざる食を中心に鳥取を旅すると、新しい発見があると思います。

1泊2日のおすすめルートを紹介！

1日目
羽田空港
↓ 飛行機 75 min.
鳥取空港
↓ バス 30 min.
四川担担麺 蒼雲
↓ 徒歩 15 min.
かに吉

2日目
まつやホルモン店
↓ 電車 120 min.
皆生温泉
↓ 車 30 min.
こめや産業
↓ 車 15 min.
米子鬼太郎空港

かに吉

冬は仲買人でもある店主が厳選した最高級のカニを、春〜秋は日本海の幸が堪能できる。2万5000円〜（税・サ別）

住 鳥取県鳥取市末広温泉町271 TEL 0857-22-7738 営 17:00〜22:00（完全予約制） 休 不定休

四川担担麺 蒼雲

奥深い辛みが艶めく中太麺に絡んだ本格的な四川担担麺が、ミシュランガイド2019でミシュランプレートに選定

住 鳥取県鳥取市上魚町7-1 TEL 0857-30-6554 営 11:30〜14:00（L.O.）、17:30〜20:00（L.O.）、土〜火曜は昼のみ 休 水曜

皆生温泉旅館組合

日本海に面し、温泉と海水浴が同時に楽しめる国内有数の温泉郷。環境省の『日本の水浴場88選』にも選ばれた

住 鳥取県米子市皆生温泉3-1-1
TEL 0859-34-2888

まつやホルモン店

ぷりぷりのホルモン入りの鉄板焼きそばを味噌ダレで食べるローカルグルメ「ホルモンそば」（770円）が絶品

住 鳥取県鳥取市吉方温泉4-432 TEL 0857-23-3050 営 11:30〜13:15（L.O.）、17:00〜21:00（L.O.） 休 日曜、祝日、火曜の昼（※祝日は営業の場合あり）

こめや産業

特製の油あげの中に、地元で厳選した米と野菜を詰めて丁寧に炊き上げた「いただき（ののこめし）」を販売

住 鳥取県境港市外江町3175-4
TEL 0859-42-6620





内海うどん

名物の「長寿牡蠣」のほか、鰹や昆布、にぼし、シイタケの旨みが凝縮した「長寿牡蠣だし」を使ったスープは、飲み干せるほどやさしく滋味深い。貝柱、あおさ入り。500円

計画 20

美食を求めてローカルへ旅をする。

ひと口すすって感動！内海（うちめ）うどん。

『RiCE』編集長 稲田 浩

フードカルチャーに精通し、「現地での食体験が旅の醍醐味」と話す稲田さんに〝神々の宿る島〟の食の魅力をうかがった。

長崎県の離島、壱岐島は日本最古の歴史書『古事記』の「国生み神話」で5番目に誕生したと記されている歴史のある島。島内に　　を超える神社や祠が点在し〝神々の宿る島〟といわれています。その神話にインスパイアされたさまざまなアーティストの作品を掲載する壱岐島限定流通のカルチャー雑誌『COZIKI』を2年前からつくっていて、10回以上現地に訪れていますが、この島はとにかく魅力がすごく多い。食だけでも玄界灘の魚介をはじめ、ブランド牛の壱岐牛のほか、麦焼酎発祥の地で、作付面積が長崎で2番目に大きい米処でもあります。

訪れるたびに発見がある壱岐の食の中で、とりわけ心に響いたのが「カキハウス内海湾」のうどん。内海湾岸沿いにあるセルフBBQスタイルの牡蠣小屋で、牡蠣をはじめとした魚介も美味しいのですが、なにげなく〆に頼んだ内海うどんをひと口すすったら「なんだこれ　」って。貝のエキスが凝縮した濃厚な出汁に衝撃を受けました。誰を連れていっても皆一様に感動いただけるので、ぜひ現地で食べてほしいですね。

壱岐島旅のおすすめコースは、芦辺港に着いたら、まず精肉店兼焼肉店の「うめしま」でヒレステーキを食べて



『COZIKI』

マンガや写真、イラスト、小説など、壱岐を舞台に現代の新たな神話を創作する漫画カルチャー雑誌。年2回発行

価格：1320円　**発行：**ライスプレス
https://coziki.jp

SELECTOR 3



いなだ・ひろし

大阪府出身。フードカルチャー誌『RiCE』創刊編集長。ロッキング・オン社で『BRIDGE』や『H』の創刊に携わり、『CUT』、『rockin'on』の副編集長を務める。同社を退社後、『EYESCREAM』の創刊編集長を12年務め、2016年に独立

文=藤谷良介　イラスト=吉本穂花　text: Ryosuke Fujitani　illustration: Honoka Yoshimoto

ほしいですね。そこから車で15分ほどのところにある「一支国博物館」では、約8分の映像で弥生時代の壱岐島の様子が紹介されていて、島を一望できる展望室もあるのでおすすめです。そこから島をぐるりと回って勝本港から遊覧船で行く辰ノ島も外せません。エメラルドグリーンの海と白砂のビーチは日本と思えないほど美しい。

宿で推したいのは「平山旅館」。ここは女将さん自体がパワースポットといわれていて（笑）、　年以上の歴史のある温泉も素晴らしいですが、夕食がすごい。島で捕れた新鮮な魚介や自家栽培の無農薬野菜、壱岐豆腐など地料理をこれでもかってくらい出してくれて、何を食べても美味しいです。外食するときは壱岐市役所近くの「まる辰」や「角丸」で飲んで、「髭」のラーメンで〆ることが多いですね。

ほかにも、イルカと触れ合える「壱岐イルカパーク」や、秋冬限定の銘菓「アルプス」、自家製ジャムが有名な「下條くだもの店」、景勝地では夕景が美しい「鬼の足跡」や「猿岩」など見どころもたくさんあります。

博多から毎時フェリーが出ていてアクセスも抜群にいいので、ここにしかない豊かな非日常体験を楽しんでみてください。



殻付き牡蠣

「日本のモン・サン・ミシェル」と呼ばれるパワースポット、小島神社のふもとで育てられた「長寿牡蠣」は、臭みがなく濃厚な味わい。11～4月がベストシーズン。1kg 1000円

カキハウス内海湾

島で捕れたプリプリの長寿牡蠣からサザエ、アワビ、貝串、肉などをセルフサービスの炭火炉端焼で楽しめる

住 長崎県壱岐市芦辺町諸吉南触111-2 TEL 090-8417-5222 営 11:00～23:00（17:00以降は要予約）休 水曜

味処 うめしま

1カ月で約40頭しか出荷されない壱岐牛がリーズナブルに味わえる牧場直営店。ヒレステーキセット3980円

住 長崎県壱岐市芦辺町箱崎中山触2604-86 TEL 0920-45-3729 営 11:30～14:30（L.O.）、17:30～21:30（L.O.）休 水曜

一支国博物館

島の歴史を楽しく学べる。島内の遺跡から出土した2000点の資料展示とともに、CG映像など斬新な演出が人気

住 長崎県壱岐市芦辺町深江鶴亀触515-1 TEL 0920-45-2731 時 8:45～17:30（入館は30分前まで）料 410円 休 月曜（祝日の場合は翌日休）

壱岐イルカパーク&リゾート

天然の入り江にある海浜公園。イルカと触れ合える体験プログラムのほか、手ぶらBBQ、SUPなども満喫できる

住 長崎県壱岐市勝本町東触2668-3 TEL 0920-42-0759 時 9:30～17:30 料 500円 休 なし

味処 角丸

壱岐食材にこだわる和食店。壱岐牛、魚介、パスタなど豊富な料理と、壱岐の焼酎全7蔵飲み比べもぜひ（1500円）

住 長崎県壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦9 TEL 0920-47-3733 営 17:30～23:30（L.O.）休 不定休

御食事処 まる辰

地元民が集う和食割烹。『ミシュランガイド』掲載のイカの活きづくりなどのほか、郷土鍋「ひきとおし」も絶品

住 長崎県壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦47 TEL 0920-47-6607 営 17:00～23:00 休 日曜

居酒屋 髭

郷ノ浦の居酒屋。「豚骨ベースで鶏ガラ出汁も利いたラーメンは〆に最適。小鉢のとろろでつけ麺にしても旨い」

住 長崎県壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦25 TEL 0920-47-0388 営 20:00～26:00 休 日曜

奥壱岐の千年湯 平山旅館

湯本温泉を代表する老舗旅館。100%源泉かけ流しの子宝の湯や壱岐の恵みがまるごと味わえる食事が名高い

住 長崎県壱岐市勝本町立石西触77 TEL 0920-43-0016 料 1泊2食付1万6650円～（税・入湯税込）室 8室

下條くだもの店

勝本浦にある果物店。旬の果実のジャムは年間約40種類。「ここでしか買えなくて、お土産で必ず喜ばれます」

住 長崎県壱岐市勝本町勝本浦192 TEL 0920-42-0231 営 7:00～20:00 休 なし

壱岐観光のことなら！

壱岐市役所

景勝地、アクティビティ、食などのほか、特集記事も充実しているので旅の前にウェブサイトをチェック

住 長崎県壱岐市郷ノ浦町本村触562 TEL 0920-48-1130 www.ikikankou.com



1泊2日のおすすめルートを紹介！

1日目

羽田空港
↓ 飛行機 110 min.
福岡空港
↓ 電車 20 min.
博多港（千代県庁口駅）
↓ 高速船 65 min.
芦辺港
↓ 徒歩 3 min.
味処 うめしま
↓ 車 15 min.
一支国博物館
↓ 車 30 min.
勝本港
↓ 船 10 min.
辰の島
↓ 船 15 min.
勝本港
↓ 車 10 min.
壱岐イルカパーク&リゾート
↓ 車 30 min.
味処 角丸
↓ 徒歩 2 min.
御食事処 まる辰
↓ 徒歩 2 min.
居酒屋 髭
↓ 車 15 min.
平山旅館

2日目

平山旅館
↓ 車 11 min.
下條くだもの店
↓ 車 22 min.
カキハウス内海湾
↓ 車 12 min.
芦辺港
↓ 高速船 65 min.
博多港

計画 21

美食を求めてローカルへ旅をする。

素材を昇華させる、日本随一の店。

アクセス・オール・エリア 代表 **浜田岳文**

美食を求めて世界中を旅し、国内外のメディアで食や旅の情報を発信する浜田さんが、わざわざ行きたい店とは——



佐渡産ボタン海老のブイヤベース仕立て

濃厚な海老のコンソメでコーティングした佐渡産のボタン海老にニンニク風味のマヨネーズソース・ルイユとハーブをドット状に散らした、目にも麗しいシグネチャーディッシュ

毎年、一年のうち約5カ月を海外で過ごし、残りは日本にいるのですが、2カ月くらいは地方へ食の旅に出ています。国内でも海外でも、旅に私が求めているのは、そのレストランにしかない料理。シンプルにいえば、現地でしか手に入らない食材を、技術力とクリエイティビティの高いシェフが調理した料理を目指して行くことが大半です。中でもここ一年は、地方で頑張っている比較的若い世代の、西洋料理の料理人に注目しています。というのも、地方で素晴らしいお店はいろいろありますが、圧倒的に和食店が多い。もちろん和食も大好きですが、地元の人が西洋料理を食べに行くのはハレの日がほとんどで、昔は地方でとがったお店を続けるのが難しかった。それがここ5年くらいでSNSが発達し、地方の食のリテラシーが上がったこともあって、意欲的なレストランが増え、都市部からも食べ手が訪れるようになりました。そういったお店が成り立つ状況にならないと、日本の食シーンは広がらないと思っているので、地方の若い料理人を応援しています。

新潟県三条市の里山にある「UOZEN」（P94）もそのひとつで、関西を代表する食の評論家、門上武司さんに教えていただいて昨年訪れました。ここがすごいのは、オーナーシェフの井上和洋さんが漁師でありハンターでもあること。食肉処理業の許可も取られているので、ご自身で解体されています。いまでこそ日本でもジビエを提供するお店は増えていますが、自分で捕った野生鳥獣肉を適切に解体して調理する人はほとんどいない上に、佐渡の海に行って魚も釣る。そこまでするお店は恐らく日本で唯一だと思います。

SELECTOR 4



はまだ・たけふみ

兵庫県生まれ。米国・イェール大学卒業。外資系投資銀行、投資ファンドなどを経てアクセス・オール・エリアを設立。大学在学時に世界中で食べ歩きをはじめ、南極から北朝鮮まで世界約120カ国を踏破した世界が認めるフーディー

食材自体もすごくよいのですが、ご自身で捕られているからこそ深い知識と理解があり、最良の状態にまでコントロールしていて、ひとつのコースに多彩なジビエがちりばめられている。12月に訪れたときは真鴨や子鴨、本州鹿、猪、月輪熊、なかなか食べられない熊のロニョン（腎臓）まで出てきて驚きました。

なおかつ、その素材をシンプルにありのまま提供するのではなく、ポテンシャルを引き出した上で独創的なひと皿に昇華させている。たとえばシグネチャーのボタン海老は、そのまま塩を振るだけでも美味しいですが、海老のジュレとルイユソースと合わせることで、口の中で旨みが重層的に広がる。ほかにも真鴨のもも肉をコンフィしたクロケットや、月輪熊の手と黒アワビのシヴェ（煮込み）など、10皿前後のコースの一皿ひと皿が素晴らしい。シェフといろいろお話をして解体場も拝見しましたが、食材にかける情熱がそのまま料理に表れています。わざわざここだけのために新潟に行く価値がある店なので、ぜひ体験してください。

宿泊先は、UOZENから車で約1時間半の距離にある南魚沼市の「里山十帖」（P94）がおすすめです。ここは雑誌『自遊人』が運営する施設で、ミッドセンチュリー調の趣深いしつらえや、冬は銀世界の中で入る露天風呂、地元の食材にこだわった食事など、この場所ならではの価値が体感できる日本を代表する宿のひとつです。その道中にある「欅苑」にも寄ってほしい。明治に建てられた日本家屋で南魚沼の郷土料理が食べられるお店で、さざまなな調理法で供される山菜が素晴らしい。これからの夏の時期は、囲炉裏でじっくり焼き上げるアユが最高です。

UOZENとは料理のベクトルが異なるので、日を分けて行けば新潟の食の魅力がコントラストで楽しめますよ。

いま、未曾有のパンデミックの影響で各地のレストランが大変な状況に陥っています。世界に名高いお店でも、営業を続けるために不本意なかたちで再開していたりする。その中で、我々が求めているシェフの自己表現としての料理を取り戻せるように、微力ですがこれからも食の旅は続けていきたいですね。



真鴨、魚沼産蕎麦粉のガレット

赤ワインとスパイスに漬けた真鴨を薪焼きにし、魚沼産蕎麦粉のガレットで巻いていただく一皿。「ピュレがビーツと黒にんにくの珍しい組み合わせで、甘みの相性が抜群」

Restaurant UOZEN

狩猟や漁などを通して新潟の自然を革新的な料理で表現。ランチ4700～1万1000円、ジビエ主体1万5000円

住 新潟県三条市東大崎1-10-69-8 TEL 0256-38-4179 営 11:30～15:00（13:00L.O.）、17:30～22:00（最終入店～20:00、日曜、祝日～22:00）休 月曜、不定休

里山十帖

日本有数の絶景露天風呂や現代アートを配した空間、自然の魅力を凝縮した食で特別な時間が“体感”できる宿

住 新潟県南魚沼市大沢1209-6 TEL 025-783-6777 料 1泊2食付2万6600円～（税別・サ込）室 13室

欅苑

茅葺き屋根の歴史深い古民家で春は山菜、夏は天然アユ、秋はきのこ、冬は根菜など魚沼の郷土料理が堪能できる

住 新潟県南魚沼市長森24 TEL 025-775-2419（要予約）営 11:30～13:00（最終入店～13:00）、17:00～21:30（最終入店～19:30）休 不定休

1泊2日のおすすめルートを紹介！

1日目

東京駅
↓ 新幹線 115 min.
燕三条駅
↓ 車 20 min.
Restaurant UOZEN
↓ 車 95 min.
里山十帖

2日目

里山十帖
↓ 車 35 min.
欅苑
↓ 車 35 min.
越後湯沢駅
↓ 新幹線 90 min.
東京駅



計画
22

美食を求めてローカルへ旅をする。

旅の動機は、いつも食。

TAKAZAWAオーナーシェフ 高澤義明

各国の料理学会から日本代表として招待されるトップシェフの高澤さんに、ローカルのニッチな美味を教えてもらった。



琉球料理、イラブー料理 カナの
「イラブー汁」

エラブウミヘビを長時間煮込んでつくるイラブー汁の名店。フーチバージューシー、ジーマーミ豆腐等が付く「イラブー定食」4000円

住 沖縄県中頭郡北中城村屋宜原515-5
TEL 098-930-3792
営 18:00～22:00（L.O.21:00）
※予約制
休 不定休
http://irabu-kana.com

ウミヘビが食べたい―― 幻の沖縄旅

僕が旅に出る理由は、90以上が「食」です。そこにオンリーワンの美食がないと行かない。まずレストランありきで、そこから生産者さんや工芸品等に足を延ばします。情報は料理人仲間からの紹介が多いですが、常にアンテナを張っていて、たとえば食に関するテレビ番組はすべて録画して可能な限り観るようにしていますね。

その中で最近拝見して強く惹かれたのが沖縄の「イラブー汁」。イラブー汁とは、琉球王国の宮廷料理の流れをくむ伝統的なウミヘビ汁で、まずビジュアルのインパクトがすごかった。大好きなアシティビチ（豚足）も一緒に煮込まれていて、同じ蛇のマムシは以前、新潟で食べて美味しかったので4月に予約をしました……が、パンデミックの影響で行けなかった。それでおわびも兼ねて連絡を取り、料理人ということを明かし「どうしても食べたい」という思いを伝えて特別に送っていただきました。お電話で店員さんが懇切丁寧に調理法や食べ方、イラブーにまつわるストーリーを説明してくださったのですが、実際食べてみると、その感動は想像以上でした。味は、たとえるなら〝ものすごく濃厚な鰹節〟という表現が一番近い。そこに昆布出汁と豚足のゼラチンがからんで、一般的なものでいえば豚骨と魚介のWスープをより洗練させて、奥深くした味わい。それが口内だけで終わらず、身体中にじんわり染み渡って、文化や風土まで感じる。その余韻が身体の火照りとともにずっと続いて、滋養強壮効果のある一杯だと実感しました。ウミヘビも自然な軟らかさでほかにはない旨みがあるので、まさに唯一無二の料理。いつか必ず現地へ食べに行きます。

サクサクの身質が別次元 鮎尽くしコースの刺身

食の旅は、行くときは毎週のように出掛けますが、10年以上毎年訪れているのが滋賀県大津市の「比良山荘（ひらさんそう）」。ここの夏の鮎尽くしコースで出てくる「鮎の刺身」が別次元なんです。何よりも食感がすごい。さっきまで泳いでいた鮎をその場でおろしてくれるのですが、一般的な川魚の軟らかい食感ではなく、極端にいえばカリカリで身質が締まっている。このクオリティはここにしかないですね。訪れるときは大将の伊藤さんに連絡し、鮎が大きくなる時期を目掛けます。刺身だけお代わりするくらい好きですね（笑）。「比良山荘」は京都から車で1時間くらい、道中にある大原の道の駅「里の駅」にも立ち寄ります。ここは京都の料理人

SELECTOR 5



たかざわ・よしあき

「日本の風土、人、食材を再構築してモダンに提供する」というテーマの下、自由な発想でオリジナリティを追究した料理を提供し、世界でも活躍。2013年には、第一回サンペレグリノ ASIA TOP 50に名を連ねる。（P91）

もよく野菜を買いに行くところ。道の駅は地元の農家さんの食材を安価で販売していて、料理人からすると「つくりたい　」と闘志がわき上がるような宝物が見つかることがあるので、旅では必ずチェックしますね。「お土産」より「食材」です。

博多の夜のゴールはいつも一口餃子

旅に出ると、勉強のために現地にしかない料理を食べられるだけ食べるのですが、博多を訪れたときのゴールが薬院の「八ちゃんラーメン」です。博多在住の、当店の常連さんに連れていってもらいました。老舗の豚骨ラーメン店で、“カプチーノ”と呼ばれているミルキーなラーメンもさることながら、サイドメニューの一口餃子が絶品です。小指大のミニマムなサイズの中に世界観が詰まっていて、1個でも物足りなさがまったくなく、味わいがしっかりまとまっている。焼き加減も素晴らしくてカリっと香ばしく、皮ももちもち。タイミングによってはその場で皮を延ばして、包みたてを焼いてくれます。これをラーメンの前にビールを飲みながら食べるのが最高ですね。お腹がいっぱいのときでも毎回博多の夜の最後に寄ってしまいます。

究極のリゾート食ラーメンを食べにゲレンデへ

ラーメンで言えば、ここ数年の不動のナンバーワンが新潟にあります。といっても専門店ではなく、松之山温泉スキー場にある「レストハウス雪椿」の、いわゆる“ゲレンデ食”です。「松之山ダイニング」というイベントを地元の旅館のご主人と毎年開催していて、彼に連れていってもらいました。最初は正直、期待していなかったのですが、「特製肉みそ麺」を食べて驚きました。たっぷりのニラで覆われていて、肉味噌がコク深く、とにかく美味しい

店主の方のこだわりが強いのか1杯ずつ丁寧に仕立てていて、混んでいる時は1時間くらい行列ができるんです（笑）。これを食べるためだけでも訪れたい“究極のリゾート食”ですね。夏の間は越後妻有大厳寺高原キャンプ場に出店されていて冬ほど混んでいないので、ぜひ行ってみてください。



比良山荘の**「鮎の刺身」**

風雅な日本建築で、四季折々の里山の幸が創意工夫を凝らしたコースで楽しめる。6月上旬〜8月月末の「鮎食べ」コース15000円〜

住 滋賀県大津市葛川坊村町94 比良山荘
TEL 077-599-2058
営 11:30〜13:00（最終入店）、17:00〜19:00（最終入店） ※予約制
休 火曜
http://hirasansou.com



八ちゃんラーメンの
「一口餃子」

半世紀以上、薬院の本店だけで営業する老舗。豚100%の超濃厚スープのラーメンは全国にファン多数。「一口餃子（10個入り）」550円

住 福岡県福岡市中央区白金1-1-27
TEL 092-521-1834
営 21:00〜翌2:30（L.O.）
休 日曜、祝日
※新横浜ラーメン博物館出店中（期間限定）

松之山温泉スキー場
レストハウス雪椿の
「特製肉みそ麺」

十日町市にある町営のスキー場。スキーをせずに食べに来る地元人も多い、知る人ぞ知る名物「特製肉みそ麺」950円

住 新潟県十日町市松之山天水島909
TEL 025-596-3133
営 9:00〜16:00（食事11:00〜）
※夏季は大厳寺高原で営業
休 シーズン中は無休
http://www.matsunoyama-ski.com



妄想 273 → 25

太田和彦さんが、何度でも再訪したい
名居酒屋の旅三選

文＝太田和彦

日本全国の居酒屋を知る太田和彦さん。数ある名居酒屋の中から厳選し旅の目的にしたい居酒屋を選んでいただきそれぞれを訪ねる旅を妄想していただきました。

イラスト＝ヒラノトシユキ　illustration : Toshiyuki Hirano



profile

おおた・かずひこ

グラフィックデザイナー・作家。1946年生まれ。居酒屋探訪家として古きよき居酒屋を求め、日本全国をめぐる。BS11で『太田和彦のふらり旅 新・居酒屋百選』放送中。著書も多数。近著に『町を歩いて、縄のれん』（集英社文庫）などがある

北海道の美味を函館の名居酒屋で

　幕末に世界に開港した函館は坂と洋館の異国情緒がいい。魚見坂、船見坂、千歳坂、幸坂、姿見坂、弥生坂など十八本の並行する坂の上はどこも港を見下ろす眺めがよく、コロニアルスタイルの「旧イギリス領事館」、コリント式列柱が優雅な「旧北海道庁函館支庁庁舎」、れんが積みの「函館中華会館」など建物好きにはたまらない。

　風の町函館はまた大火の歴史があり、明治四十年の大火の後、豪商・相馬哲平は自分の店舗の焼失にもかかわらず五万円の大金を寄付し、基坂上に思い切って大きな「旧函館区公会堂」を建てた。二階に巡らせた長大な外回廊から見る函館港の船の出入りはスケールが大きい。一九五九年、日活映画の渡り鳥シリーズ第一作『ギターを持った渡り鳥』は小林旭がここに住んでいる浅丘ルリ子に出会う。

　その先、大三坂の「函館ハリストス正教会」は江戸末期に来日したロシア人ニコライによるロシア正教会で、白亜の壁に六個のタマネギ形緑色の小屋根（クーポール）をのせた典雅なビザンチン様式。あたりは「カトリック元町教会」や「函館聖ヨハネ教会」など教会地区で女性のロマンチックな散策に人気。近くにある、ドイツ人マイスター、カール・レイモンが一九二五年にはじめた自家製ハム・ソーセージの店「**函館カール・レイモン**」にも寄りたい。

　下って市電が大きくカーブする十字街角に建つ「旧函館市役所末広町分庁舎」は丸い望楼塔をいただくルネサンス式にモダンな装飾を施して典雅だ。

　明治に最初に開港した旧桟橋、弁天町、末広町あたりは木造瓦屋根二階商家が並び「旧金森洋物店」などは一階は和風格子戸、二階は下見板張りペンキ仕上げの和洋折衷が開港期をよく伝える。港に近く並び建つ「金森赤レンガ倉庫」群は圧巻でイギリス・リバプールの小港のようだ。中は飲食、雑貨の一大マーケット、ビアホールも大変よい。近くの朝市は〝うにいくら丼〟や〝朝捕れイカ〟など海産物飲食店で賑わう。

　どこも見学でき、函館は建築ウオッチング町歩きに最適だ。歴史好きならば少し足を延ばして北の五稜郭へ。

　さて夜の部。第一のおすすめは五稜郭の「**四季 粋花亭**」。

　若主人は十八歳で料理人を志して上京。長く厳しい修業を終えて戻った地元函館は、新鮮で質の高い魚貝が東京の半値で仕入れられる上、本州にはない魚や野菜、山菜が山ほどありながら郷土料理の域を出ていないと知り、縦横無尽に腕を発揮できると気づいた。

　たとえばそれまで北海道はあまり食べる習慣のなかった噴火湾の〝焼フグ〟、その〝炊き込みご飯〟、また〝桜ますのほうじ茶スモーク〟、〝子持ち宗八がれいの一夜干し焼〟、北海道にしかないかすべ＝えいのひれの〝かすべ山椒焼〟などなど。季節に合わせたある日の〝前菜盛り合わせ〟の天然イワナの煮浸し、カブの葉の醤油漬け、桜マスの棒寿司、生タコ梅肉、子持ちヤリイカ煮、ズッキーニ揚げ浸しなど全九品は、基本に創作が加わったすばらしいものばかりでたったの千円。

「わざわざ来てくれる人に落ち着いてほしい」と市内繁華街からやや外れた店は、真摯な人柄と「料亭以上の質の高い料理を居酒屋価格で味わえる」と惚れ込んだお客が全国からやってくる。酒は日本中を視野に入れた厳選名酒。私が勝手につけたあだ名「北海道の星」はますます輝いている。

　昔からの函館居酒屋ならば駅前松風町の大きな「**函館山**」がいい。何ペー



ジもあるメニューには、北海道に期待するすべてがあるが、まずは朝イカの町＝函館ゆえ、カウンター角の生け簀に泳ぐ〝活イカ〟だ。注文すると網ですくい、その場でしゅぽっと胴から脚を抜き、墨袋を取り、スイスイと包丁を入れ三十秒で届く。抜かれたゲソは事態がわからずまだ動いている。透明な身はこれ以上なく新鮮。その甘みは白くなったイカなんか食べられない。

北海道のソウルフードはジャガイモで、特別な尊敬をもつ〝じゃがバター〟も必食だ。酒はせっかくだから北海道地酒を。増毛の〝国稀〟はスタンダード、小樽の〝熊古露里（くまころり）〟は名前の通り素朴なかわいい味。地元客に愛されているこれぞ地元店。

昼食には函館ラーメンを。札幌は味噌、旭川は醤油、そして函館は塩ラーメン。そのわけは「捨てていたほど有り余る昆布」の出汁で、よけいな味つけはいらないから。「**滋養軒**」の毎日手打ちの自家用製麺に、あくまで澄んだ黄金色のスープは一滴も残せません。駅前の「**津軽屋食堂**」はおばさんばかりで朝からやってる良心お総菜、夜はここで好きなものを取って一杯もいい。

四季粋花亭

おしながき（一例）

- 季節の前菜盛り合わせ　1000円
- 函館産　地魚の刺身盛り合わせ　1000円
- 大沼　生蓴菜（じゅんさい）、胡麻のすり流し　500円
- 函館産　朝いかと無農薬万願寺唐辛子のかき揚げ　850円
- 生ビール（ヱビス）　550円
- いづみ橋　純米吟醸青ラベル一合800円
- 竹泉　純米 山田錦　一合700円
- 二世古　特別 純米「彗星」　一合700円

data

住所：北海道函館市本町20-
Tel：　-　-
営業時間：18～22時
定休日：水曜

data

函館カール・レイモン レイモンハウス 元町店
住所：北海道函館市元町30-3
Tel：0138-22-4596

函館山
住所：北海道函館市松風町10-15
Tel：0138-22-7747

滋養軒
住所：北海道函館市松風町7-12
Tel：0138-22-2433

津軽屋食堂
住所：北海道函館市松風町7-6
Tel：0138-23-4084

「食都」で「酒都」な信州・松本へ

岳都、学都、楽都。松本には三つの呼び名がある。「岳都」は北アルプス登山口の山岳都市、「学都」は教育県長野を表す学問都市、「楽都」は一九九二年からはじまった国際音楽祭「サイトウ・キネン・フェスティバル松本（現セイジ・オザワ 松本フェスティバル）」の音楽都市。

残雪の北アルプスを背にした国宝「松本城」は白黒のコントラスト美しい五層六階で、隅の月見櫓の朱塗り手すりが色を添える。合戦のなかった城は市のまん中で水濠に囲まれ、夜のライトアップは水面に映り、いまも市民の心のよりどころだ。

また明治九年開校の「旧開智学校」もこのほど国宝に認定。地元大工・立石清重による擬洋風建築は、望楼塔をかかげた正面バルコニーに天使が校名板を支えるなど見どころ満載。展示される往時の教育資料も興味深い。

戦災のなかった松本は古い建物がよく残り、町歩きが楽しい。中町通りは白黒なまこ壁の蔵が並ぶ商業地区で、家具、うつわ、万年筆、骨董、漬物、蕎麦、カフェ、民芸、漆器、和洋菓子、居酒屋、洋食など散策にぴったりだ。

松本はまたアルプス伏流水の名水の町で、至るところに手押しポンプの井戸や湧き水があり、中町にあるいくつかも夏などは男が両手で受けて飲み干し「アー」と満足そうに首タオルでぬぐっている。料理店や喫茶店、バーはそれぞれ気に入りの井戸へ毎朝くみに行くのが日課だ。

市内を貫流する女鳥羽川に沿う民芸旅館が経営する川沿いの喫茶「**珈琲まるも**」は、松本西洋民芸家具で統一されて静かにクラシックが流れ、古くからの市民の心のよりどころ。その向こう、川沿いの縄手通りは、かつての露店にはじまり、飲食、産直野菜、古道具などが並んで和む通り。シンボルの「蛙」は「ここに帰る」の意とか。

作家・北杜生が『どくとるマンボウ青春記』を書き、辻邦夫も学んだ旧制松本高校はいま「あがたの森文化会館」として旧校舎が見学できる。

隣の「あがたの森公園」毎年の「工芸の五月」は、一カ月にわたって全国



から工芸作家が集まってショップや公開制作を行い人気だ。

松本の生んだ国際的美術家・草間彌生の特集展示もある「松本市美術館」や、「松本市時計博物館」、「日本浮世絵博物館」、「松本市はかり資料館」など、松本は文化に浸る町歩きに最適だ。

理屈っぽい信州人は商売下手だったが、国際音楽祭などで県外や外国人客が増えてすっかりさま変わりして、いまや「食都」と呼べるようになった。

民芸の町らしく白壁に三階菱の紋を浮き彫りした居酒屋「**味処 きく蔵**」はもう老舗だ。保冷流通の発達で松本にも主に日本海から鮮魚が届くが、やはり山国、春の山菜、秋の地キノコは素晴らしい。時期のわさび菜新茎のおひたし〝花わさび〟の辛みは地酒にぴたり。秋は〝きのこ名人〟が山採り本物をどっさり届ける。松本は昔から〝馬刺し〟をよく食べ、ここの赤身は絶品。松本名物〝山賊焼〟はたれに浸けた鶏の唐揚げで、市内の居酒屋はどこも腕を競う。白いあご髭の主人と気さくなおかみさん、好漢息子、美人嫁、と言うことなし。

松本はよい居酒屋が大変増え、きく蔵出身主人の「**満**(まん)**まる**」は鮮魚や松茸に優れ、母娘の「**あや菜**」は松本名物〝塩いか〟にジビエ〝鹿肉のたたき〟、名料理「**よしかわ**」は〝わらび鍋〟や時期その日の〝八寸〟に芸あり、二階の民芸室内が落ち着く「**車**」は力作お通し六品など、どこも安心できる。

そして松本は日本有数のバーの町。リーダー「**メインバー、コート**」をはじめ、「**サイドカー**」や「**オールドパル**」。さらにアイリッシュパブ「**オールドロック**」、クラフトビール「**松本ブルワリー**」のタップルーム、ドイツビアホール「**バーデンバーデン**」など、「酒都」にもなってきた。さらに松本は知られざる町中華の充実したところ。「**百老亭**」の〝明蝦巻〟、〝麻婆豆腐〟は行けば必ず食べる逸品だ。

ここ十年ほどは欧米観光客がとても増え、彼らは滞在型でゆっくり町を楽しんでいる。それはスイスのような澄んだ気候と、文化を愛する町柄によるのだろう。

日本一の居酒屋は山陰・益田にあり

山陰の町・益田は、東西に長い島根県の西端にあり、すぐ隣は山口県。旅で行くにはいささか遠いが、それだけの価値のあるたいへん魅力的な地だ。

その第一は日本一の居酒屋「**田吾作**」だ。駅前から町を抜けた山裾までの野良道を歩くこと十分。あたりに何もない、大きなため池前の三角切妻屋根一軒家に「へのへのもへじ」の案山子(かかし)が立って迎える。道に面した二階が入り口で、広い三和土で履物を脱いで下足箱に収め、板の間から大きな階段を一階に降りる。大小八つの板座敷、そのまん中に薬草酒や大皿などを重ね置く

味処きく蔵

おしながき(一例)

- ・極上馬刺し　1500円
- ・馬タンお刺身　1000円
- ・松本山賊焼き　900円
- ・信州プレミアム牛の溶岩焼き　2500円
- ・自家製鮎の一夜干し　750円
- ・瓶ビール(キリン・アサヒ)　700円、(ヱビス)800円
- ・生ビール(キリン)(中)700円
- ・女鳥羽の泉　純米吟醸　一合　800円
- ・大信州　極寒辛口　一合700円
- ・大雪渓「槍」一合700円

data

住所：長野県松本市大手 - - 10
Tel： - -
営業時間：17時30分～22時
定休日：日曜

data

珈琲まるも
住所：長野県松本市中央3-3-10
Tel：0263-32-0115

満まる
住所：長野県松本市大手4-11-15
Tel：0263-36-0802

あや菜
住所：長野県松本市中央3-2-17
Tel：0263-35-5616

よしかわ
住所：長野県松本市城東1－1－8
Tel：0263-33-6070

酒肴 車
住所：長野県松本市中央3-2-13
Tel：0263-88-9010

メインバー コート
住所：長野県松本市中央2-3-5
ミワビル2F
Tel：0263-34-7133

サイドカー
住所：長野県松本市中央3-4-21
Tel：0263-32-8757

オールドパル
住所：長野県松本市中央1-8-3
Tel：0263-33-3398

オールドロック
住所：長野県松本市中央2-3-20
トドリキビル1F東
Tel：0263-38-0069

松本ブルワリータップルーム本町店
住所：長野県松本市中央2-20-2
信毎メディアガーデン3F
Tel：0263-88-1560

バーデンバーデン
住所：長野県松本市大手4-2-12
Tel：0263-36-5541

百老亭
住所：長野県松本市大手2-3-10
Tel：0263-32-4220

吹き抜け、広大な台所、離れの手洗いなど、豪壮な民家をのびのびと使った雄大なスケールが圧倒する、まさに居酒屋の梁山泊だ。

注目は階段横の、ザーザー水音の絶えないいくつもの巨大な活魚水槽だ。直径三ｍもある深く丸い槽は、内臓がくっきり透ける透明なイカが同方向にぐるぐる回っている。黒シャツに手拭い鉢巻の女性店主・岩崎さんは、魚は「活け」だけと決め、「活かす」水に「海水の名水」やその浄化槽と研究、設備投資を重ね、その水槽で深夜に港から運んできたイカ、石鯛、鯵、かわはぎ、飛魚などを一種ずつ活かすことに成功してきた。その最も苦心の成果が高津川の「日本一の活鮎」だ。

注文すると網で掬い（すくい）に行き（見ているとおもしろい）、たとえば大鯛は暴れ回って、ときに抱く腕から台所の床に跳ね逃げるのを追いかけ、一瞬で神経締めしておとなしくさせる。



それを砕氷にのせた刺身は、いままで生きていただけに手を合わせたくなり、同時に出た頭やアラは鍋でどんどん煮られて無駄がなく、食べることは「命」をいただくことと深く実感させる。魚だけではなく、野菜は注文すると裏の畑で抜いてきて泥を洗う。

私はいつも廊下脇の五席ばかりの小カウンターに座り、煙突付きのへっついや五升炊きの羽釜、いくつも並ぶ炭火七輪、大型ガス台六台すべてに火が入りぶくぶくと泡を吹く鍋など、ひと昔前の大農家そのままの光景を見て一杯やる幸福に浸る。ここには日本の食の原点がある。

堪能して出た外は蛙の合唱に満点の星。居酒屋を出てこれほど感動したことはなかった。

――ここまで読んで訪ねずにいられるか。私が出版社有志を募った田吾作ツアーは大感激され、目の前でさばいた活鮎の赤い内臓に塩ぱらりしただけの〝うるか塩辛〟に泣き出す人もいたのだった。

せっかく遠くまで交通費をかけて来たのだからもう一泊しよう。駅前には大変クリーンで居心地よいホテルがあり安心、どこからも歩いて帰れる。

田吾作がきっかけで訪れた益田は長い歴史と文化をもった町だった。県立益田高校校歌に〝歌の聖（ひじり）と畫（え）の聖　ふたり眠れりこの郷に〟と歌われるのは、益田ゆかりの歌聖・柿本人麻呂と画聖・雪舟だ。

柿本人麻呂を祀る「高津柿本神社」の長い石段を上がると、右手に筆、左手に懐紙を手に横座りする人麻呂像がある。小高い丘から見下ろす高津川の悠々たる流れがいい。

雪舟は晩年を益田で過ごし、庭を二つつくった。益田川沿いの「萬福寺」は水墨画を思わせる須弥山。「医光寺」は庭もいいが、岩国の絵師・湯浅梅翁による二間四方の大作、入寂して横たわる釈迦に弟子たちをはじめ、生きとし生ける鳥獣虫魚が集まる『涅槃図』をぜひじっくり見よう。

益田駅前新天街、銭湯「にしき湯」向いの「**吉岡古美術店**」は手頃な値段でおもしろいものがあり、私は浦島太郎の絵の盃などを買った。昼飯「**竹の家**」の三段重ね〝割子そば〟は、黒い出雲そばで美味しい。夜はもう一度「田吾作」へ裏を返すのもよし。一方駅前の居酒屋「**かすり**」は五十種に及ぶ酒揃えがすごく、〝珍味三種〟には「苦うるか・子うるか・白子うるか」トリオが付いてくる。

以前、ある雑誌で、某有名人と「日本一の居酒屋」で対談してほしいと言われ「田吾作」を指定すると遠過ぎると言われた。なめるんじゃない。そんな根性で日本一の居酒屋になど行けるものかと、その対談はお断りしたのでした。

田吾作

おしながき（一例）

- おまかせコース（小鉢・酢の物・自家製豆腐・煮物・イカ刺し・造り・揚げ物・ご飯・汁物　※天候で変更の可能性あり）４４００円～
- 活イカ（刺身）２２００円
- 手造りどうふ（冷・揚げ出し）５００円（ゆどうふ）６００円
- 瓶ビール（アサヒ・キリン）７５０円
- 宗味　本醸造　一合５００円
- 隠岐　鷹正宗　一合５００円
- 田吾作　純米吟醸　一合８６０円
- 弥栄　どぶろく　８６０円

data

住所：島根県益田市赤城町10-3
Tel：- -
営業時間：12～14時、17時～※閉店時間は日により変動
定休日：不定休

data

吉岡古美術店
住所：島根県益田市駅前町19-4
Tel：0856-22-0004

竹の家
住所：島根県益田市駅前町19-7
Tel：0856-23-3131

かすり
住所：島根県益田市駅前町19-19
Tel：0856-23-2011

黒い787「\サンキュー!/36ぷらす3」を誌上で先行試乗!

計画 26

10月15日、JR九州から新しい観光列車が運行を開始する。世界で36番目に大きな島、九州に3を足した39（サンキュー）列車「36ぷらす3」になんと史上初？　誌上で先行試乗!

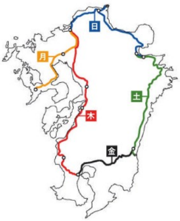
九州は色で旅する

連載第1回

赤

Red

「36ぷらす3」が走る5つのルートには色をテーマに7つのエピソードを搭載。九州を「色」でめぐる新しい旅がいま、はじまる。



10月、JR九州から新しい観光列車が運行開始!
www.jrkyushu-36plus3.jp





東シナ海・太平洋・日本海・瀬戸内海に囲まれた豊かな土地、九州。温暖な気候が心地よく、雄大な風景が続く大地は、　年以上前から海外との交易の舞台でもあった。九州を旅すると、自然や食、文化の中に、生命力あふれるさまざまな「色」を見つけることができる。火の国・熊本は阿蘇の「赤」、青島の亜熱帯植物や柑橘類・へべすの「緑」、関さばや関あじといった海の幸の「青」。かごしま黒豚や黒酢の「黒」……。

そんな九州の「色」をキーワードに、今秋運行を開始するJR九州のD　S（デザイン　ストーリー）列車「36ぷらす3」が、新しい旅の提案をしてくれる。

36ぷらす3は、木曜から月曜まで色分けされた5つのルートで運行。それぞれに7つ、計35のエピソードを乗せて大きな輪を描くように九州を一周する。乗客は皆エピソードとともに、ルートごとの「色」を探して自分なりのストーリーを紡いでいくのだ。

小誌では、5つのルートを含む列車の全容を、全6回の連載にてお届けする。第1回目は、福岡〜熊本〜鹿児島を結ぶルートの、7つの躍動的な「赤」のエピソードを紹介。ぜひ試乗気分で味わってほしい。

文=鹿毛 望　写真=大塚紘雅　text: Nozomi Kage　photo: Hiromasa Otsuka



Red
1

赤い祭

阿蘇開拓の祖・健磐龍命（たけいわたつのみこと）など12柱の神を祀る阿蘇神社。一年を通していくつもの稲作祭りがあるが、最も多くの参拝客が訪れるのは、氏子が火のついた萱束を振り回す「火振り神事」だ。力強く勇壮な光景は、圧巻の迫力！　国重要無形民俗文化財「阿蘇の農耕祭事」に指定。

阿蘇神社の火振り神事

住所：熊本県阿蘇市一の宮町宮地3083-1
問：火振り神事体験交流実行委員会　**Tel**：0967-22-8181

大自然の息吹とダイナミズムを感じる赤に魅せられて

まず訪れたのは、火の国・熊本の阿蘇。阿蘇山の裾野に大草原が広がるダイナミックなこの土地は、27万年前から9万年前に起きた4回の大噴火により、現在の姿を築いてきた。人々は約　年以上前から、噴火し続ける偉大な山を、恵みをもたらす神として崇め、敬ってきたという。

今回は、その歴史をいまに伝える、毎年3月に行われる阿蘇神社の「火振り神事」を訪ねてみた。阿蘇に春を告げるこの祭りは、農業の守護神・国龍神の結婚を祝う7日間にわたる田作り祭の一部だ。4日目の〝御前迎え〟で、姫神のご神体をお迎えした一行が神社そばに近づくと、19時頃、爆竹を合図に火振り神事が厳かにはじまる。参道に並んだ氏子たちが、いっせいに萱束に火をつけ、姫神御一行の足元を照らすために燃える萱束を頭上で大きく振り回していく。パチパチと爆ぜる音や火の粉に歓声が上がる中、暗闇に火の輪がいくつも浮かび上がっていくさまは幻想的だ。

激しく燃える赤々とした火に、氏子や参拝客の顔が照らし出される。誰も彼も火の美しさに魅せられて、静かな興奮に包まれているようだ。山のように積まれた萱束が燃え尽きるまで、炎の宴、火振り神事は続いた。



Red 2 火の国

27万年前以降の活発な火山活動と9万年前の巨大噴火で形成された世界最大級のカルデラが広がる阿蘇山。カルデラには、噴煙を上げる中岳を含む阿蘇五岳がそびえ、火の国・熊本を象徴する存在。絶景を一望する展望所・大観峰は、赤い朝焼けも格別。あか牛が草を食む牧歌的な雰囲気も阿蘇ならでは。

阿蘇火山博物館

住所：熊本県阿蘇市赤水1930-1
Tel：0967-34-2111





Red 3 赤であったまる

天草の「湯楽亭」には、洞窟で楽しめる珍しい赤湯がある。鉄分を含んだ湯が空気に触れることで赤みがかった色に。肌に気泡が付く湯は、国内最高クラスの炭酸水素含有量を誇り、血行を促進。熊本地震後の再掘削で、さらに二酸化炭素量が増えるなど、身体を芯から温める良質な温泉成分がアップ！

大洞窟の宿 湯楽亭

住所：熊本県上天草市大矢野町上5190-2
Tel：0964-56-0536　**料金：**600円、小学生400円、小学生未満300円、2歳未満無料
※来館の場合は要連絡



山と川の深い緑に映える歴史ある赤を発見！

Red
4

赤い遺産

熊本・八代駅と鹿児島・隼人駅を結ぶ肥薩線。110年以上前の開通工事は、川の増水や山岳の急勾配など困難を極めたという。アメリカ製の球磨川第一橋梁（写真）や日本で唯一のループ線上のスイッチバックなど、当時の最新技術を駆使した“生きた鉄道遺産”はいまも現役。

球磨川第一橋梁

住所：JR肥薩線鎌瀬駅近く（熊本県八代市坂本町鎌瀬）
取材協力：松本晉一さん／熊本産業遺産研究会に所属。著作に『球磨川の駅・ものがたり』など

赤との出合いはまだまだある。阿蘇くじゅう国立公園の中で牧歌的な風景を醸し出すあか牛たち。訪れるとつい「美味しい」が先行してしまうが、実は放牧されているあか牛が草を食み、大地を踏みならすことでも阿蘇の草原は維持されるのだ。また、5〜6月にはミヤマキリシマという植物が花を咲かせ、山一面を薄紅色に染める珍しい景色を見ることができる。

熊本の八代では、日本三大急流・球磨川に架かる橋梁の歴史ある赤を見つけた。福岡では、丹精込めて育てられた博多あまおうのみずみずしい赤を知った。鹿児島では、薩摩焼の作陶を支える赤に触れた。どれも九州で暮らす人々の、思いが詰まった「赤」だ。

赤は火の色、命の色。人の心を熱くかき立てる強い力をもつ。大いなるエネルギーを肌で感じる赤の旅は、生きる原動力となるパワーを心にも身体にもたっぷりと分けてもらえる。

さまざまな色がちりばめられた九州。次の路ではどんな色が待っているのだろう。「36ぷらす3」に乗って、車窓に流れる景色を楽しみながら、ルートごとに自分だけのストーリーを見つけてほしい。いままで気づけなかった、新しい九州の魅力にきっと出合えるはずだ。







Red 5 薩摩焼の赤

薩摩焼は“白もん（白薩摩）”“黒もん（黒薩摩）”が有名だが、名窯「沈壽官窯」で赤を発見！　白薩摩のカップに施された精巧な赤トンボ。また、ベンガラ入りの赤い釉薬は漆黒の黒薩摩を生む。「薩摩焼の白も黒も赤あってのもの。来春、絵付け体験やカフェも新設します」と十五代沈壽官氏。

沈壽官窯

住所：鹿児島県日置市東市来町美山1715
Tel：099-274-2358

Red 6 赤の癒し

熊本城内の武家屋敷「旧細川刑部邸」は毎年11月下旬、紅葉が見頃に。真っ赤なイロハモミジに抱かれ秋の風情に浸りたい。同時期のイチョウも見事。熊本城は1607年加藤清正によって築城。熊本地震後は復興のシンボルとして力強く歩み進む姿を見せる。2021年春、天守閣が完全復旧予定。

熊本城

住所：熊本県熊本市中央区本丸1-1
Tel：096-352-5900（熊本城総合事務所）







熊本城築城時に実在した足軽、「金太」がモデルのカラクリ人形

写真提供＝熊本城総合事務所

Red 7 赤は旨い

「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字を取った、福岡のブランドイチゴ・博多あまおう。八女市の「ひぐち農園」は、人と自然に優しい農法を目指し、害虫の天敵となる虫を投入する減農薬栽培の先駆者として全国から注目されている。艶やかな赤い実は、甘みと酸味のバランスが絶妙！

ひぐち農園

住所：福岡県八女市大島422-4
Tel：090-8409-2684　IG：@higuchi_nouen



100％ナチュラルドライフルーツ500円。収穫直後のイチゴを48時間乾燥。福岡市内の「茶舗ふりゅう」で購入可



Train Data

名称：36ぷらす3　**車両数**：6両編成　**席数**：103席（全席グリーン）　**施設**：ビュッフェ、マルチカーなど　**商品概要**：食事付きの「ランチプラン」ときっぷのみで気軽に乗れる「グリーン席プラン」の2種類。木曜ランチプランは大人1名2万500円～（詳細は→www.jrkyushu-36plus3.jp/guidance/）

Rail Data

◎**木曜**／博多▶熊本▶鹿児島中央　◎**金曜**／鹿児島中央▶宮崎
◎**土曜**／宮崎空港・宮崎▶大分・別府　◎**日曜**／大分・別府▶小倉▶博多
◎**月曜**／博多▶佐賀▶長崎▶佐賀▶博多

Red Column

日本ではじめての“赤”十字が熊本で誕生



「博愛社」設立の請願書（佐野常民記念館蔵）

人道的支援団体「日本赤十字社」は、佐賀県出身の佐野常民（つねたみ）が設立。医学や蘭学を学んだ佐野は、佐賀藩派遣団団長としてパリ万国博覧会を訪れる。その際、国際赤十字の理念「敵味方の分け隔てなく負傷者を救護する」を知り、感銘を受けた佐野は、西南戦争における熊本･田原坂での惨状を知ると、負傷者救護のため「博愛社」を創立しようと戦地に赴き政府軍の総指揮官に直談判。その熱意に即日創立が許され、初の救護活動を行った。これにより熊本が日本赤十字発祥の地として知られるように。「真の文明開化とは法律の発布や機械の発明ではなく、人道的組織の発展だ」と訴え続けた佐野。1887年に博愛社は日本赤十字社と改称し、国際赤十字への加盟が実現。1888年の磐梯山噴火（福島）では、国際赤十字に先駆けて初の災害救護を行い、活動の場を広げた。人を想い、時代の先を見据えた佐野の思想は、脈々と受け継がれる。

取材協力：佐野常民記念館　**住所：**佐賀県佐賀市川副町早津江津446-1　**Tel：**0952-34-9455

実際に赤のルートに乗ってみよう！

博多駅を出発し、熊本を経由して、鹿児島中央駅に向かう「赤の路」。九州を北から南へ縦断するルートだ。





鮨 仙八



花小町



日本料理たがみ



イワシビル



肥薩おれんじ鉄道の車窓

◎食べる 36ぷらす3では九州の旬を味わえる地元3店舗のランチプランが用意されている。①店主自ら熊本の台所、田崎市場から仕入れた素材で寿司を提供する「鮨 仙八」。なんと車内でも握りたてをいただける。②生産者から毎日届く、地元で育った旬の食材で織りなす「花小町」のコース料理はぜひ味わいたい。シンプルながらもたくさんの手と思いを紡いだ熊本テロワールを車内では弁当で堪能できる。③熊本県北、玉名の地で地域の食材を生かしながら丁寧に日本料理をつくり続ける「日本料理たがみ」。実店舗では庭を眺めながらの食事を楽しめる。**◎買う** 鹿児島の港町・阿久根で、鰯などの自社加工品を扱うショップ＆カフェ「イワシビル 下園薩男商店」。列車の運行に合わせて牛ノ浜駅で出張販売。**◎見る** 赤のルートは熊本の八代駅から鹿児島の川内駅をつなぐ「肥薩おれんじ鉄道」も経由。九州の西海岸を走り、海原やみかん畑など、のんびりとした車窓を楽しみたい。タイミングよく普通列車に乗れば、空も海もオレンジに染め上げる、素晴らしい夕日を見ることができる。

Data

鮨 仙八
住所：熊本県熊本市中央区花畑町13-24
花畑ビルBF
Tel：096-322-9955
http://sushi-senpachi.com

花小町
住所：熊本県熊本市北区植木町岩野266-22
Tel：096-272-3789
www.facebook.com/hiroyuki.honda2

日本料理たがみ
住所：熊本県玉名市岩崎968-3
Tel：0968-73-2628

イワシビル 下園薩男商店
住所：鹿児島県阿久根市鶴見町76
Tel：0996-73-3104
https://iwashibldg.jp

肥薩おれんじ鉄道の車窓
問：肥薩おれんじ鉄道
Tel：0996-63-6860
www.hs-orange.com



「36ぷらす3」とは？

九州の魅力がぎゅっーと詰まったD&S列車。テーマカラーが異なる5つのルートに九州を楽しむ35のエピソードを詰め込んで乗客を迎えてくれる

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続く中、今年誕生した施設や開業間近の施設は多い。ここでアフターコロナに行きたい注目スポットを、まとめて見てみよう。

いまニューオープンが熱い！ 前編

東日本・中日本

28 酒造りから文化の発信地へ

青森県 P77



国内ではじめて本格的にシードルを製造していた「吉野町煉瓦倉庫」が、約100年の時を経て美術館に生まれ変わった。設計は、エストニア国立博物館などを手掛けた建築家・田根剛さん。赤れんがの外壁や吹き抜けの展示室など、可能な限り既存の姿を残し、過去の記憶を未来へつないでいる。

弘前れんが倉庫美術館

住所：青森県弘前市吉野町2-1　**開館時間**：9:00～17:00（金・土曜はスタジオ、市民ギャラリー、ライブラリーのみ～21:00）　**休館日**：火曜（祝日の場合は翌日休）
料金：企画展ごとに異なる　**Tel**：0172-32-8950　www.hirosaki-moca.jp

27 アイヌ民族を知っているか

北海道 P76



（公財）アイヌ民族文化財団 提供　※画像はイメージです

アイヌ文化復興・発信の拠点として、北海道白老町に「ウポポイ」が間もなく誕生。言語や古式舞踊、工芸品など、独自の文化を築いたアイヌ民族の歴史を学べるフィールドミュージアムだ。先住民族が残した文化を学び、「自然と共生する」というアイヌの世界観、自然観が体感できる（P41）。

ウポポイ（民族共生象徴空間）

住所：北海道白老郡白老町若草町2　**開館時間**：9:00～18:00（土・日曜、祝日及び夏季は～20:00、冬季は～17:00）　**休館日**：月曜（祝日の場合は翌日以降休）　**料金**：一般1200円、高校生600円、中学生以下無料　**Tel**：0144-82-3914　https://ainu-upopoy.jp

30 二十四節気に合わせた美と健康の提案

富山県 P95



建築家・隈研吾さんが設計した、美と健康の総合施設「Healthian-wood」。太陽の動きに合わせた二十四節気の考えを取り入れ、先行オープンしたレストランでは、2週間ごとに替わる料理を楽しめる。7月にはアロマ工房やイベントスペースも開業予定。身体の内側から、美しさを求めてみては。

Healthian-wood

住所：富山県中新川郡立山町日中上野57-1　**営業時間**：〈The Kitchen〉11:00～15:00（L.O. 14:00）、〈The Table〉12:00～、18:00～（コース料理のみ、12:00～13:00、18:00～19:00の間で希望開始時間を3日前までに要予約）　**定休日**：水曜、第3火曜（祝日の場合は営業）　**Tel**：076-482-2536　www.healthian-wood.jp

29 ソーシャル時代のローカル商店街とは

東京都 P91



東京・下北沢に、個性豊かな店舗が集結した複合施設がオープン。全国の発酵食に出合える発酵デパートメントや書店、古着店など“店主の顔が見える”13店舗が並ぶ。デジタルの発展によりリアルな場でのつながりが減るいまこそ、商店街のような地域に根ざした「ローカルな場」が必要だ。

BONUS TRACK

住所：東京都世田谷区代田2-36-12～15　**店舗**：胃袋にズキュンはなれ、pianola records、bed、本の読める店 fuzkue、ADDA、omusubi不動産、日記屋 月日、お粥とお酒 ANDON、Why_？下北沢店、本屋B&B、発酵デパートメント、恋する豚研究所 コロッケカフェ、BONUS TRACK MEMBER'S　**営業時間**：各店舗に準ずる　https://bonus-track.net

475 → 53

371 → 48

出掛ける前に知っておきたい情報満載！

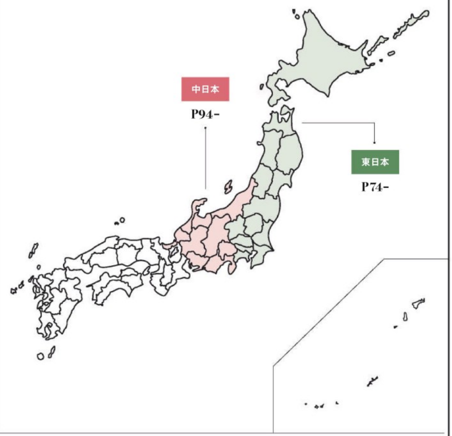
＼見る・食べる・泊まる／

47 前編 都道府県名鑑

これまで編集部が取材してきた各地のモノ・コトを永久保存版としてご紹介。自宅にいながら旅気分を味わうべく、各都道府県の特徴やデータをあらためて知ることで、その魅力を再発見してみませんか？　これからの旅の計画を立てるのにも、ぜひお役立てください！

- 食
- 名所・観光
- クラフト
- 年中行事
- 名産・土産
- 美術館・建築
- 旅館・ホテル
- 郷土料理

編集・文=ケディトリアル、長谷川みほ、藤村実里、岡井祥子（P103）
edit & text: Keditorial, Miho Hasegawa, Minori Fujimura, Shoko Okai



出典：国宝・重要文化財等都道府県別指定件数一覧（文化庁）／総務省統計局刊行「統計でみる都道府県のすがた 2020」、「平成30年度温泉利用状況」（環境省）、「共通基準による観光入込客統計」平成30年年間値（国土交通省観光庁）

注：内容は各都道府県からの協力のもと、編集部調べにより掲載。／面積、人口、人口密度、気候データは「統計でみる都道府県のすがた 2020」より、温泉地数は「平成30年度温泉利用状況」より抜粋。ただし、香川県、鹿児島県は都道府県独自の手法により集計した数値を記載。／最高気温・最低気温は、都道府県庁所在地の観測値で、日最高気温の月平均の最高値。ただし、埼玉県は熊谷市、東京都は千代田区、滋賀県は彦根市の観測値／降水量、快晴日数、降水日数、雪日数は年間日数／史跡名勝天然記念物の件数は、特別史跡名称天然記念物を含む／人口とは総人口／訪問観光客数は日本人、訪日外国人の数を集計（県内を除く）。ただし北海道、茨城県、東京都、石川県、静岡県、三重県、大阪府、兵庫県、鳥取県、高知県、福岡県、長崎県、沖縄県は都道府県独自の手法により調査・集計結果を記載。



食



北海道・知床半島

知床連山を背景に、原生林の中に佇む5つの湖からなる知床五湖。海や森、山や湖などの美しい景色の中を、高架木道または地上遊歩道で散策することができる

写真提供：知床斜里町観光協会

北海道

HOKKAIDO

ほっかいどう

今年はアイヌ文化ブームが再到来!?

日本の最北に位置。四方を太平洋、日本海、オホーツク海に囲まれている。日本総面積の約22 を占める広大な面積を誇り、かつては「蝦夷地（えぞち）」と呼ばれていた北海道。古くから、アイヌの人たちが住み、独自の文化を生み出してきた。

江戸時代には松前藩が統治。江戸時代が終わり、（明治2）年、開拓使が設置され、蝦夷地は北海道と改称された。その後、屯田兵が入植し、開拓が進み、北海道農業の基盤がつくられる。一方で、アイヌの人たちの社会や文化は打撃を受け、多くの民族文化が失われていった。

現代では、アイヌの人たちの生活向上や、伝統的な文化の保存、伝承のための施策を推進。7月12日には、白老町ポロト湖畔にアイヌ文化発信の拠点としてウポポイ（民族共生象徴空間）を開設予定。アイヌ民族の文化を複合的に学び、楽しむことができる。

クラフト




阿寒湖アイヌコタンの工芸品

世界的に活躍する木彫師による彫刻作品やアイヌ模様の美しい刺繍のアイテム、ウッドクラフトなど個性豊かな民芸品が充実

（左）問：チニタ民藝店
Tel：0154-67-2413

名所・観光

知床・羅臼のシャチ

世界自然遺産・知床半島の東に位置する羅臼は野生動物の宝庫。観光船で出掛ければ、貴重な野生のシャチを見ることができる

問：知床ネイチャークルーズ
Tel：0153-87-4001



その他
旭山動物園
知床国立公園
函館五稜郭

方言

なまら、うまいっしょ（すごく、美味しいですね）

その他

しばれるな〜（すごく寒いな〜）／じょっぴんかる（鍵をかける）／したっけね（またね）ほか

ご当地Q&A

Q. 他県からの移住でその名がついた市町村は？

A. 北広島市。明治時代、開拓のために入植した人たちが出身地を名づけたため、この地名になったといわれる。ほかにも山口、愛知、徳島などの地名をもつ地域が、道内に存在する

Q. ラーメンより道民に愛されるソウルフードは？

A. やきそば弁当。東洋水産から発売されている北海道限定のカップ焼きそば。カップ焼きそばの道内シェア率は断トツ。道産子たちには「やき弁」の名で親しまれている

年中行事

YOSAKOIソーラン祭り

高知県の「よさこい祭り」と北海道の民謡「ソーラン節」が合体した祭り。各チームの踊り子たちの躍動感あふれる演舞に釘付け

会期：毎年6月上旬〜中旬
会場：北海道札幌市中央区大通公園周辺



その他
さっぽろ雪まつり
流氷まつり、江差・姥神大神宮渡御祭

美術館・建築

釧路市立博物館

1983年完成。釧路市出身の建築家・毛綱毅曠（もづなきこう）が設計。タンチョウが両翼を広げたかたちを表現している

住所：北海道釧路市春湖台1-7
Tel：0154-41-5809
www.city.kushiro.lg.jp/museum



その他
札幌市時計台
北海道庁旧本庁舎
博物館 網走監獄

名産・土産

山崎ワイナリーのワイン

三笠市達布の丘陵地でブドウを栽培し、ワインの醸造まで手掛ける。家族で営むため、生産の数に限りがあるが、空知を代表するワイン（1本2500円〜）

Tel：01267-4-4410
www.yamazaki-winery.co.jp



深く甘い香りのワイン！

なんでもランキング!

RANKING

- てん菜シェア&生産量→全国1位
- 森林面積→全国1位
- 登別温泉→日本の温泉ランキング道内1位

旅館・ホテル



北こぶし 知床 ホテル&リゾート

ウトロ温泉のリゾートホテル。オホーツク海に面し、海上を行き交う漁船や観光船、水平線までを埋め尽くす流氷原など、絶景が楽しめる

住所：北海道斜里郡斜里町ウトロ東172　Tel：0152-24-2021
客室数：180室（西館オホーツク倶楽部客室32室）
料金：西館オホーツク倶楽部1泊2食付1万7670円〜（サ込・税別、入湯税別）　www.shiretoko.co.jp

郷土料理



石狩鍋

鮭の身のブツ切りや中骨などのアラをメインに、豆腐、野菜などを入れた味噌仕立ての鍋。最後に山椒を振りかける

その他
ジンギスカン
いももち
イカシュウマイ

北海道で暮らそう!

移住

北海道内のサテライトオフィス・テレワーク拠点のガイドマップを公開!

オフィス分散化やテレワーク・ワーケーションを推進。夏などの期間限定、家族単位でも活用できる

ブナ林の自生北限地帯・黒松内町では新規就農者に奨励金100万円を助成!

幅広いジャンルで、北海道に戻り働く人を応援する移住支援金（世帯100万円、単身60万円）がある

北海道で暮らそう!

移住・定住を応援する情報サイト。北海道暮らしの情報が届くメールマガジンも
www.kuraso-hokkaido.jp

食



レストランバスク

スペイン料理の名店。1981年、本場で修業した深谷宏治シェフが帰国後に開店。本格バスク料理が楽しめる。バルをはしごするイベント「バル街」も開催

住所：北海道函館市松陰町1-4　Tel：0138-56-1570
営業時間：11:30〜14:30（L.O.14:00）、17:00〜21:30（L.O.21:00）、日曜11:30〜14:30（L.O.14:00）、17:00〜21:00（L.O.20:30）　定休日：水曜　www.vascu.com



DATA

県庁所在地：札幌市　**市町村数**：35市・129町・15村　**面積**：8万3424㎢　**人口**：529万人　**人口密度**：67.4人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：5520万人　**道の木**：エゾマツ　**道の花**：ハマナス　**道の鳥**：タンチョウ

気候

年平均気温：9.5℃　**最高気温**：25.7℃　**最低気温**：−7.6℃　**降水量**：1282㎜　**快晴日数**：10日　**降水日数**：157日　**雪日数**：131日

観光

温泉数：246　**宿泊施設数**：2936（ホテル＋旅館）　**美術館数**：17　**博物館数**：47　**道の駅数**：125　**国宝**：中空土偶（市立函館博物館蔵）ほか　**重要文化財数**：61（内国宝は1）　**史跡数**：55　**名勝数**：3　**天然記念物数**：47　**世界遺産**：知床　**国立公園・国定公園**：阿寒摩周、大雪山、支笏洞爺、利尻礼文サロベツほか、全11カ所

出身有名人

玉置浩二／大泉 洋／YUKI／山口一郎（サカナクション）／タカアンドトシ／加藤浩次ほか

天然記念物

シマフクロウ／ヒグマ／タンチョウ／エゾシカ／エトピリカほか

天然記念物

エゾリス



青森県

AOMORI

あおもりけん

弘前れんが倉庫美術館をはじめとするアートスポットが話題に

本州の北端に位置し、南に十和田湖や白神山地、それ以外の三方を海に囲まれた自然豊かな県。リンゴなどの農産物や大間のマグロをはじめ、恵まれた環境を生かした地産食材の宝庫でもある。

かつて陸奥の国と呼ばれた地域で、平安時代に中央政府の支配下に入り本格的な政治がスタート。16世紀末に大浦氏（後の津軽氏）が弘前城を中心とした弘前藩を興し、明治維新の廃藩置県によって青森県が誕生。「青森」という地名は江戸時代に現在の青森市中心部にあった松の森が、真冬でも風が強く吹きつけて雪が積もらず、青々としていたことに由来されている。

近年は、建築家・田根剛氏が日本ではじめて手掛けたことで話題の弘前れんが倉庫美術館がオープンし、来年には八戸市美術館が八戸市新美術館として開館する予定。新たなアートシーンの登場に、さらなる注目を集めている。

クラフト



南部裂織

使い古した布を細く裂き、再度織り込んで新たな布に生まれ変わらせる伝統織物。丈夫で温かく柔らかな仕上がり

問：南部裂織保存会
Tel：0176-20-8700
https://sakiori.jp

ご当地Q&A

Q. 高校生の発案から開発された青森市発祥のラーメンは？

A. 味噌カレー牛乳ラーメン。1970年代に、札幌から青森に味噌ラーメンを持ち込んだ「味の札幌」にて、高校生が牛乳とカレーを入れた味噌ラーメンを頼んだのがはじまりだとか

Q. コリコリとした食感が特徴の青森県の「県の魚」は？

A. 平目。有名な大間や深浦のマグロを押さえて、漁獲量・放流尾数ともに青森県が日本一。北国の冷たい海で育った天然平目は、抜群の身の締まりで最高品質の評価を得ている

名産・土産



ドライでスッキリとした味

もりやま園のテキカカシードル

成熟する前の実を間引いた摘果リンゴを、世界ではじめて食用に使いシードルに。摘果果実ならではの渋みと酸味を生かしている（1本627円）

Tel：0172-78-3395
https://moriyamaen.jp

旅館・ホテル



八甲田ホテル

八甲田山麓の静かな森に佇む、国内最大級の洋風ログ木造建築のリゾートホテル。青森ヒバが香る大浴場や客室から眺めるブナの原生林は圧巻

住所：青森県青森市荒川南荒川山1-1
Tel：017-728-2000　客室数：55室（ツインルーム39室）
料金：ツインルーム1泊2食付2万7000円～（サ込・税別、入湯税別）
www.hakkodahotel.co.jp

移住　青森県で暮らそう！

登録無料の会員制度で移住に関心のある県外在住者を応援！

「あおもり移住倶楽部」の会員になれば、移住前後に役立つお得な割引や特典サービスが受けられる

首都圏からの移住検討者のために都内に相談窓口を設置！

東京・有楽町の「青森暮らしサポートセンター あおぐら」で、移住に関するさまざまな相談ができる

あおもり暮らし

移住者向けの情報や先輩の声がまとめられた、青森県移住・交流ポータルサイト
www.aomori-life.jp

名所・観光



奥入瀬渓流

十和田湖の子ノ口から焼山まで、奥入瀬川の約14kmの渓流。遊歩道から眺める大小の滝、「阿修羅の流れ」と呼ばれる水景色が壮観

問：十和田湖総合案内所
Tel：0176-75-2425

その他：仏ヶ浦／蔦沼／八甲田の樹氷

年中行事



青森ねぶた祭

鮮やかな電飾を施された巨大な山車が、市街を練り歩く夏の風物詩。300年以上の歴史があり、6日間で延べ200万人以上が訪れる

会期：毎年8月上旬
会場：青森県青森市中心市街地、青森港、青い海公園

その他：弘前さくらまつり／弘前ねぷたまつり／十和田市秋まつり

美術館・建築



青森県立美術館

青木淳氏の設計。三内丸山縄文遺跡の隣に立ち、発掘現場の壕から着想を得て幾何学的に切り込まれたスペースなど、独特な空間

住所：青森県青森市安田近野185
Tel：017-783-3000
www.aomori-museum.jp

その他：十和田市現代美術館／弘前れんが倉庫美術館／是川縄文館

なんでもランキング！

RANKING

- 青函トンネル　鉄道トンネルの長さ・深さ→全国1位
- カシスの生産量→全国1位
- 人口あたりの公衆浴場数→全国1位

郷土料理



義経鍋

兜のかたちをした鍋で食べる県南地方の馬肉料理。平泉から落ち延びた源義経一行が、兜を鍋の代わりに使ったのが発祥

その他：味噌カレー牛乳ラーメン／かやき／せんべい汁

食



オステリア エノテカ ダ・サスィーノ

野菜や果物、ワイン用のブドウまで自分の畑でつくるイタリアンレストラン。シェフ自ら集めたヴィンテージワインも充実

住所：青森県弘前市本町56-8 グレイス本町2F
Tel：0172-33-8299　営業時間：18:00～24:00（L.O.21:00）
定休日：日曜　http://dasasino.com

方言

たげ、めぇな（すごく、美味しいですね）

その他

かちゃくちゃね（散らかっている）／な、じゃんぼ刈ってきたべー（あなた、髪切ってきたでしょう）
もちょこちぇーべな、やめろじゃー（くすぐったいだろ、やめろよー）ほか



DATA

県庁所在地：青森市　市町村数：10市・22町・8村　面積：9646㎢　人口：126万人　人口密度：130.9人/㎢　訪問観光客数（年間）：469万人　県の木：ヒバ　県の花：リンゴの花　県の鳥：ハクチョウ

気候

年平均気温：11.0℃　最高気温：27.4℃　最低気温：－5.1℃　降水量：1553㎜　快晴日数：8日　降水日数：172日　雪日数：117日

観光

温泉数：125　宿泊施設数：680（ホテル＋旅館）　美術館数：13　博物館数：65　道の駅数：28　国宝：赤絲威鎧（兜、大袖付）ほか　重要文化財数：55（内国宝は3）　史跡数：22　名勝数：7　天然記念物数：20　世界遺産：白神山地　国立公園・国定公園：十和田八幡平、三陸復興、下北半島、津軽

出身有名人

松山ケンイチ／伊調馨／柴崎岳／吉幾三／古坂大魔王／太宰治ほか

天然記念物

小湊のハクチョウおよびその渡来地／仏宇多（仏ヶ浦）／法量のイチョウ／下北半島のサルおよびサル生息北限地ほか

天然記念物

小湊のハクチョウ



力強い復興パワーに「じぇじぇじぇ!」

西に奥羽山脈、東に三陸海岸を擁し、北海道に次ぐ面積の広さを誇る。三陸海岸の〝三陸〟とは東北地方にあった陸奥・陸中・陸前の3つの令制国を表したもので、現在の岩手県はそのいずれにも属し、長くみちのくの中心的な役割を担っていたことがうかがえる。

古代には蝦夷と呼ばれる人々が暮らす遠方の地とされていたが、平安時代に東北地方の開拓拠点となり発展。中世には奥州藤原氏の下、平泉を中心に華やかな仏教文化が栄え、世界遺産の一角をなす中尊寺金色堂をはじめ、当時の歴史を物語る建造物が多く残る。

東日本大震災で三陸地方を中心に多大な被害を受けたが、三陸鉄道の復旧やNHK連続テレビ小説『あまちゃん』の舞台となるなど明るい話題が地域を勇気づけ、現在では震災復興の象徴的なエリアとして、多くの人々が訪れる東北屈指の観光地となっている。

クラフト



浅野奈生さんの浄法寺塗

良質の漆に恵まれた浄法寺地区で長い歴史を紡ぐ伝統漆器。技を継承する浅野さんの作品は、柔らかなフォルムが特徴

問：光原社 本店
Tel：019-622-2894
http://morioka-kogensya.sakura.ne.jp

Q&A ご当地Q&A

Q. 龍泉洞ができたのはどのくらい前?

A. 2億数千年前。現在も調査中の洞内は判明部分だけで4000m以上で、うち700mを公開。芸術的な鍾乳石と青い地底湖が広がる神秘的な光景が楽しめる、日本三大鍾乳洞

Q. 模様が特徴の岩手県の伝統的工芸品は?

A. 南部鉄器。1975（昭和50）年に国の第一号伝統的工芸品に認定された。盛岡と水沢で生産され、独特のアラレ模様は鉄瓶の表面積を増やすことで保温効果を持続させる

名産・土産





キリッとした苦みの利いた味わい

ベアレン醸造所のベアレンビール

ドイツから移設した100年以上前の醸造設備でつくるクラシックビール（327円）

Tel：019-606-0766
www.baerenbier.co.jp

巌手屋の南部せんべい

旧南部藩で約600年前から焼かれる郷土料理で（12枚入り各356円）

0120-232-209（通販）
www.iwateya.co.jp

旅館・ホテル



とおの屋 要

発酵を極めたオーナーが1組のみの宿泊客をもてなす和のオーベルジュ。自家栽培米で造られたどぶろくや、発酵・熟成食品を使った料理が並ぶ

住所：岩手県遠野市材木町2-17　Tel：0198-62-7557
客室数：3室（1日1組限定、6人まで利用可能）
料金：1泊2食付3万2000円～（税別）※利用人数によって異なる
http://tonoya-yo.com

移住 岩手県で暮らそう!

なんでも気軽に相談できる移住コーディネーターが頼りに!

27市町村52名を移住コーディネーターに認定。地域の暮らしや移住支援制度など無料で相談できる

東京圏から岩手に移住&就職すれば最大100万円を支給!

東京23区内に在住または通勤などの条件を満たせば世帯で100万円、単身で60万円の支援金を支給

いわてイーハート部に入ろう!

宮沢賢治が「イーハトーブ（理想郷）」と愛した岩手の移住定住ポータルサイト
www2.pref.iwate.jp/~uji_turn

名所・観光



三陸鉄道

三陸海岸沿いを南北に走る長さ163kmのリアス線を運営。美しい海岸と地形が織りなす絶景路線として、復興新時代の象徴とされる

問：三陸鉄道 旅客営業部
Tel：0193-62-7000

その他：浄土ヶ浜／龍泉洞／盛岡城跡公園

年中行事



盛岡さんさ踊り

華やかな衣装を身にまとった踊り手の舞とともに、「サッコラチョイワヤッセ」という独特の掛け声と太鼓の音色が響く伝統の祭り

会期：毎年8月上旬
会場：岩手県盛岡市中央通周辺

その他：いわて雪まつり／春の藤原まつり／チャグチャグ馬コ

美術館・建築



岩手県立美術館

岩手県ゆかりの作家作品を収蔵・公開。南北にゆるやかなカーブを描く壮大な空間「グランド・ギャラリー」が印象的な建物

住所：岩手県盛岡市本宮松幅12-3
Tel：019-658-1711
www.ima.or.jp

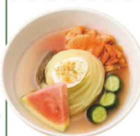
その他：岩手県立博物館／岩手銀行赤レンガ館／めがね橋

なんでもランキング!

RANKING

- アワビの漁獲量→全国1位
- 漆の生産量→全国1位
- 龍泉洞　地底湖の深さ→全国1位

郷土料理



盛岡冷麺

朝鮮半島に伝わる郷土料理をルーツにもち、朝鮮特有の強いコシの麺に牛骨鶏ガラスープ、キムチの酸味と辛みがマッチ

その他：盛岡じゃじゃ麺／わんこそば／まめぶ汁

食



世嬉の一酒造 蔵元レストランせきのいち

1918（大正7）年創業の老舗蔵元の酒蔵内にあり、地元食材を使った郷土料理が味わえる。自慢のビールや清酒の飲み比べも

住所：岩手県一関市田村町5-42　Tel：0191-21-1144
営業時間：11:00～14:00、17:00～21:00（L.O.20:00）
※ディナーは1週間前までに要予約
定休日：不定休（1～3月は火曜）
https://sekinoichi.co.jp/cuisine

方言

まんず、うめなぁ（すごく、美味しいですね）

その他

せっちょぐ（難儀する）／おめー、ちょしたな?（おまえ、いじったな?）おげのみんず、そどさまげでおげよ（桶の水を外に捨てておきなさいよ）

岩手県

IWATE ― いわてけん



DATA

県庁所在地：盛岡市　**市町村数**：14市・15町・4村　**面積**：1万5275㎢　**人口**：124万人　**人口密度**：81.2人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：2759万人　**県の木**：ナンブアカマツ　**県の花**：キリ　**県の鳥**：キジ

気候

年平均気温：11.0℃　**最高気温**：29.4℃　**最低気温**：－6.9℃　**降水量**：1322㎜　**快晴日数**：8日　**降水日数**：120日　**雪日数**：106日

観光

温泉数：85　**宿泊施設数**：763（ホテル＋旅館）　**美術館数**：18　**博物館数**：4　**道の駅数**：33　**国宝**：中尊寺金色堂ほか　**重要文化財数**：334（内国宝は8）**史跡数**：67　**名勝数**：14　**天然記念物数**：69　**世界遺産**：平泉、明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業（橋野鉄鉱山）　**国立公園・国定公園**：八幡平、三陸復興、栗駒、早池峰

出身有名人

大谷翔平／福田 萌／八重樫東／沢田知可子／宮沢賢治ほか

天然記念物

焼走り熔岩流／岩泉湧窟及びコウモリ／夏油温泉の石灰華／安家洞／根反の大珪化木ほか

天然記念物 イヌワシ



宮城県

MIYAGI

みやぎけん



豊かな食文化はグルメな大将のおかげだった!?

“独眼竜”の異名で知られる英雄・伊達政宗によって築かれた、“杜の都”と呼ばれる仙台を中心に、東北地方の政治、経済の中心を担う。

政宗が米増産のために推進した仙台平野の新田開発などにより日本屈指の大稲作地帯に発展し、戦後には「ササニシキ」や「ひとめぼれ」などのブランド米が誕生。水揚げ量日本一を誇る気仙沼の海産物や仙台の牛タン、政宗が考案したとも伝わるずんだもちなど、豊かな食文化が根づいている。

（明治4）年に行われた廃藩置県により当初は仙台県とされたが、その翌年にすぐに宮城県となり、（明治9年）にはほぼ現在の県域に確定された。県の東側は太平洋に面し、北は気仙沼から牡鹿半島までリアス式海岸が広がり、さらにその南には日本三景のひとつ「松島」を擁する松島湾が位置。風光明媚な海岸景色を楽しむことができる。

クラフト



宮城伝統こけし

伝統技法で首を回すとキュキュと鳴る鳴子こけし。日本こけし館は実演や体験コーナーを用意

問：鳴子木地玩具協同組合
日本こけし館
Tel：0229-83-3600
www.kokesikan.com

ご当地Q&A

Q. 絶景スポット・松島の島の数は?

A. 約260。大小さまざまな島々がつくる景色は季節や時間帯、見る場所によって表情を変える。定番の松島遊覧船や瑞巌寺をはじめ、観光スポットが多数。宮城が誇る日本三景

Q. 旬の魚介類がのった海鮮丼の名前は?

A. 南三陸キラキラ丼。南三陸町の名物丼で、“海の宝石箱”とも呼ばれる。春～夏のウニ丼や秋～冬のイクラ丼など、季節ごとの旬魚介がこぼれ落ちんばかりに盛りつけられる

名産・土産



旨みもある すっきりした辛口

秋保ワイナリーの甲州 シュールリー（白／辛口）

青々としたブドウ畑を目の前にワイナリーを構える。和柑橘、青リンゴや白桃の香りと酸味を引き締める苦みがバランスよく感じられる（750㎖ 2530円）

Tel：022-226-7475
http://akiuwinery.co.jp

旅館・ホテル



旅館大沼

温泉番付「東の横綱」に選ばれた鳴子温泉郷の東鳴子温泉にあり、源泉かけ流しの庭園貸切露天風呂をはじめ、8つの個性的な湯船が楽しめる

住所：宮城県大崎市鳴子温泉赤湯34　Tel：0229-83-3052
客室数：20室（湯治館10室）
料金：湯治館1泊2食付8730円～（サ込・税別、入湯税別）
www.ohnuma.co.jp

宮城県で暮らそう!

移住

東京23区在住・通勤者の移住で最大100万円の支援金を支給!

一定条件を満たした対象者が受け取れる支給額は、世帯移住で100万円、単身移住で60万円

移住を考えている首都圏在住者のさまざまな相談にワンストップで対応!

仕事や暮らしなどの相談にワンストップで対応する宮城移住サポートセンターを東京・有楽町に設置

みやぎ移住ガイド

移住のイメージをより具体的にするコンテンツを揃えた移住検討者向けサイト
https//miyagi-ijuguide.jp

名所・観光



大蔵山スタジオ

世界で唯一の伊達冠石の採掘場。場内にはユニークな文化施設が点在する。年に4度開催されるガイドツアーでのみ見学可

住所：宮城県伊具郡丸森町大張大蔵小倉10-1
https://okurayamastudio.com

その他：松島湾／栗駒山／白石川堤一目千本桜

年中行事



仙台七夕まつり

伊達政宗の時代から続く伝統行事。街中が色鮮やかな七夕飾りで埋め尽くされる優美な情景を求めて、毎年200万人以上が訪れる

会期：毎年8月6～8日
会場：仙台市中心部及び周辺の地域商店街

その他：米川の水かぶり／松島灯籠流し花火大会／鹽竈神社帆手祭

写真提供：宮城県観光課

美術館・建築



せんだいメディアテーク

世界的建築家・伊東豊雄氏の代表作。柱がなく、細い鉄骨で構成された13本のチューブで支える構造で、外壁は全面ガラス張り

住所：宮城県仙台市青葉区春日町2-1　Tel：022-713-3171
www.smt.jp

その他：教育資料館／宮城県図書館／菅野美術館

なんでもランキング!

RANKING

- パプリカの生産量→全国1位
- サメ類の漁獲量→全国1位
- かまぼこの消費量→全国1位

郷土料理



せり鍋

400年前にはすでに栽培されていたといわれる宮城を代表する伝統野菜・セリを、葉も茎も根もまるごと入れた新定番鍋

その他：南三陸キラキラ丼／牛タン焼き／ずんだ餅

食



牛たん通り

仙台名物・牛タンの名店が集まった仙台駅構内のグルメストリート。2020年5月にリニューアルオープンし、新規出店2店舗を含む6店舗の実力店が揃う

住所：宮城県仙台市青葉区中央1-1-1 仙台駅3F
Tel：022-261-1790（JR東日本東北総合サービス）
営業時間：10:00～22:30（L.O.22:00）、伊達の牛たん本舗のみ8:00～　定休日：なし
www.livit.jregroup.ne.jp/detail/435

方言

いぎなりうめぇごだ（すごく、美味しいですね）

その他

おばんです（こんばんは）／雨さあだって、もぞこいだ（雨が当たって、かわいそうだ）／目にゴミが入っていずい（目にゴミが入って違和感がある）ほか

DATA

県庁所在地：仙台市　**市町村数**：14市・20町・1村　**面積**：7282㎢　**人口**：232万人　**人口密度**：318.0人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：741万人　**県の木**：ケヤキ　**県の花**：ミヤギノハギ　**県の鳥**：ガン

気候

年平均気温：13.6℃　**最高気温**：29.7℃　**最低気温**：－2.2℃　**降水量**：1082㎜　**快晴日数**：20日　**降水日数**：106日　**雪日数**：63日

観光

温泉数:43　**宿泊施設数**:757（ホテル＋旅館）　**美術館数**：21　**博物館数**：103　**道の駅数**：15　**国宝**：大崎八幡宮ほか　**重要文化財数**：62（内国宝は6）　**史跡数**：35　**名勝数**：6　**天然記念物数**：28　**国立公園・国定公園**：三陸復興、栗駒、蔵王

出身有名人

羽生結弦／サンドウィッチマン／鈴木京香／宮藤官九郎／森 公美子／山寺宏一ほか

天然記念物

朝鮮ウメ／青葉山／滝前不動のフジ／伊豆沼・内沼の鳥類およびその生息地ほか

天然記念物

テツギョ



秋田県

AKITA

あきたけん



米処でもあり独自の酒蔵が点在する美酒大国

東北地方の北西部に位置し、北は世界遺産の白神山地、東は奥羽山脈、南は神室山地と三方が豊かな山に囲まれている。西は日本海に面し、男鹿、象潟、金浦などの漁港が点在。県魚でもあるハタハタ漁が有名。

秋田という地名は『日本書紀』に「齶田(あぎた)」、「飽田(あくた)」の名で登場。『続日本記』には「秋田村」と記されており、古くからこの名が根づいていた。16世紀前半には津軽から進出した安東氏が秋田氏と名乗って大きな勢力を誇るが、徳川幕府の誕生により常陸へと国替えになり、その後は明治まで佐竹氏によって治められた。

あきたこまちを筆頭に米処として知られるが、「山内杜氏」という杜氏集団で知られる秋田独特の酒造りによる、歴史深い酒蔵が多いのも特徴。新たな地酒造りに挑戦する若手蔵元集団「NEXT 」の登場など、日本酒業界の可能性を広げていく活動にも注目したい。

クラフト



柴田慶信商店の大館曲げわっぱ

天然杉の薄板を曲げてつくる伝統的工芸品。わっぱビルヂング店では製作体験ができるスペースも併設

問：柴田慶信商店
わっぱビルヂング店
Tel：0186-59-7123
http://magewappa.com

名所・観光

角館武家屋敷通り

1620（元和6）年に芦名氏によってつくられた武家屋敷の町並みが残る「みちのくの小京都」。古い建造物を生かした店も多い

問：仙北市観光情報センター「角館駅前蔵」
Tel：0187-54-2700



その他：田沢湖
雲昌寺のアジサイ
男鹿半島

方言

すっ(し)ったげうめな（すごく、美味しいですね）

その他
まず、おっかねぁ話っこだ（本当に怖い話だ）
なんぼ話してもやじぁねぁ（いくら話してもダメだ）ほか

ご当地Q&A

Q. 横手市にある国内初の美術館は何の専門？

A. 漫画。全国初の「漫画」をテーマとした横手市増田まんが美術館の館内には、漫画文化の歴史や国内外の著名な漫画家の原画を展示したギャラリーを設置している

Q. 日本一の深さを誇る湖は？

A. 432.4m。県の中東部に位置する田沢湖。直径約6kmの円形をしており、深さだけでなく透明度も抜群。コバルトブルーの湖畔には金色のたつこ像が佇んでいる

年中行事

秋田竿燈まつり

宝暦年間（1751～1764年）には原型ができていたという伝統ある祭り。多くの灯火を付けた竿燈で町を練り歩き、病魔や邪気を払う

会期：毎年8月3日～6日
会場：アゴラ広場（秋田駅西口側）



その他：角館の桜まつり
全国花火競技大会「大曲の花火」

名産・土産

秋田酒こまちの旨みが凝縮



浅舞酒造の夏田冬蔵

蔵から5km以内の地元米で醸す。ふくよかな味わいの純米大吟醸(720㎖2200円)

Tel：0182-24-1030
www.amanoto.co.jp



唐土庵のもろこし

伝統菓子「もろこし」の小豆粉を使用したクッキー（2個×6包入り350円）

問：唐土庵 武家屋敷店
Tel：0187-52-8170
www.morokosian.jp

美術館・建築

十和田ホテル

1939（昭和14）年オープンの歴史を誇るホテル。日本三大美林の天然秋田杉の巨木を巧みに配した、木造3階建ての歴史的建造物

住所：秋田県鹿角郡小坂町十和田湖鉛山　Tel：0176-75-1122
https://towada-hotel.com



その他：秋田県立美術館
横手市増田まんが美術館
康楽館

なんでもランキング!

RANKING

- 小学生全国学力テストの正答率→全国1位
- 睡眠時間→全国1位
- 大太鼓の館　和太鼓の大きさ→世界1位

旅館・ホテル



鶴の湯温泉

秘湯・乳頭温泉郷にある8軒のうち、最も古くから営まれる温泉宿。1638（寛永15）年には2代目秋田藩主・佐竹義隆も訪れたとされている

住所：秋田県仙北市田沢湖田沢先達沢国有林50
Tel：0187-46-2139　客室数：35室
料金：1泊2食付9830～1万9950円（税・サ込）
www.tsurunoyu.com

郷土料理



きりたんぽ鍋

うるち米のご飯をつぶして杉の棒に巻き付けて焼いたきりたんぽを、比内地鶏の鶏ガラベースの醤油味のスープで煮込んだ鍋

その他：ハタハタ寿し
稲庭うどん
いぶりがっこ

秋田県で暮らそう!

移住

東京圏から県内企業への就業者に最大200万円の移住支援金を支給!

条件を満たした移住・就業者に県・市町村が共同で100万円、一定条件クリアでさらに100万円支給

さまざまな特典が受けられるウェルカムパスポートをプレゼント!

令和2年度中に秋田に移住すればもらえ、県内25カ所のスポーツ施設や美術館、博物館で特典多数

“秋田暮らし”はじめの一歩

住む・働く・知るなどの情報がまとまり、秋田で暮らすはじめの一歩を手伝い
www.a-iju.jp

食



旬菜みそ茶屋 くらを

1918（大正7）年創業の「羽場こうじ店」が手掛ける食堂。地元の旬食材と麹をふんだんに使った発酵料理が揃う。がっこ（漬物）と乭助みその味噌汁は必食

住所：秋田県横手市増田町増田中町64　Tel：0182-45-3710
営業時間：10:00～17:00（ランチ11:30～15:00）
定休日：水・木曜
https://kurawo.net/contents

DATA

県庁所在地：秋田市　**市町村数**：13市・9町・3村　**面積**：1万1638㎢　**人口**：98万人　**人口密度**：84.3人／㎢　**訪問観光客数（年間）**：348万人　**県の木**：秋田杉　**県の花**：ふきのとう　**県の鳥**：やまどり

気候

年平均気温：12.3℃　**最高気温**：29.2℃　**最低気温**：－4.0℃　**降水量**：2017㎜　**快晴日数**：9日　**降水日数**：168日　**雪日数**：101日

観光

温泉数：120　**宿泊施設数**：565（ホテル＋旅館）　**美術館数**：8　**博物館数**：90　**道の駅数**：33　**国宝**：線刻千手観音等鏡像（水神社）　**重要文化財数**：38（内国宝は1）　**史跡数**：13　**名勝数**：5　**天然記念物数**：27　**世界遺産**：白神山地　**国立公園・国定公園**：十和田八幡平、栗駒、男鹿、鳥海

出身有名人

佐々木希／柳葉敏郎／小倉智昭／壇蜜／生駒里奈ほか

天然記念物

秋田犬／玉川温泉の北投石／象潟／千屋断層／角館のシダレザクラほか

天然記念物

秋田犬





秋田県・乳頭温泉郷

秋田県仙北市、十和田・八幡平国立公園乳頭山麓にある「乳頭温泉郷」。秘湯「鶴の湯温泉」は、同じ敷地から効能、泉質が異なる4つの温泉が湧く珍しい温泉場

photo: Mizuaki Wakahara

山形県

YAMAGATA — やまがたけん



全市町村に温泉が湧き出る湯煙王国!

県域の約7割を山地が占め、県内には月山、鳥海山、朝日岳などの名峰がそびえる。県名は、いまの山形市の南側を「山方郷(やまがた)」と呼んでいたことに由来があるといわれている。県の中央を流れる最上川流域に豊かな土壌が広がり、高級さくらんぼ「佐藤錦」をはじめとした果樹王国としても知られている。

天正年間に山形の最上義光、米沢の伊達家、庄内の武藤氏らによる領地争いが相次いだが、関ヶ原の戦い後は最上義光が領国を拡大。その後、廃藩置県により置賜県・山形県・酒田県の3県が置かれ、(明治9)年に合併が成立した。

有名な「閑かさや岩にしみ入る蝉の声」の句で知られる山寺・宝珠山立石寺や、「奥の細道湯けむりライン」の愛称で親しまれる陸羽東線など松尾芭蕉とのかかわりも深く、温泉が全市町村に湧出するなど、恵まれた観光資源を誇っている。

クラフト



COOHEM(コーヘン)のポーチ・ウォレット・カードケース

老舗ニットメーカーのオリジナルブランド。若手デザイナーの発想を、ベテランの技術で具現化したテキスタイルが評判

問:米富繊維　Tel:023-664-8166
www.yonetomi.co.jp

名所・観光



宝珠山 立石寺

860(貞観2)年に開かれた東北を代表する霊山で、通称「山寺」。境内には国の重文の根本中堂をはじめ、多くの歴史的建造物が点在

住所:山形県山形市山寺4456-1
Tel:023-695-2843

その他:最上川舟下り／丸池様／羽黒山

方言

まんずんめな(すごく、美味しいですね)

その他

おしょうしな(ありがとう)／とげーうだって、いだましっちゃ(時計なくしてもったいない)／波たっげはげ、海で泳いでわり(波が高いから海で泳いではダメだ)ほか

Q&A ご当地Q&A

Q. 西ノ前遺跡から出土した国宝の土偶の通称は?

A. 縄文の女神。最上小国川流域で発見された多くの遺跡のひとつが西ノ前遺跡。1992(平成4)年の発掘調査で出土した割れた土偶は復元の結果、45cmと日本最大サイズ

Q. 山形県のご当地パスタに使用されているフルーツは?

A. さくらんぼ。山形県産の「佐藤錦」が贅沢に練り込まれ、ピンク色のパスタはかわいいさくらんぼのかたちで、サラダやスープにトッピングすれば華やかな装いになる

年中行事



山形花笠まつり

華やかに彩られた山車を先頭に、「ヤッショ、マカショ!」の威勢のよい掛け声と花笠太鼓の勇壮な音色で群舞を繰り広げる祭り

会期:毎年8月5〜7日
会場:山形県山形市十日町〜本町・七日町通り〜文翔館

その他:黒川能／米沢上杉まつり／新庄まつり

名産・土産



飲み応えのある赤がおすすめ

高畠ワイナリーの マスカット・ベリー・A

高畠町にある、東北最大規模の観光ワイナリー。風土を生かしたワイン造りは国内外のコンクールで受賞(720mℓ 1781円〜)

Tel:0238-40-1840
www.takahata-winery.jp

美術館・建築



山形県郷土館「文翔館」

1916(大正5)年に建てられた旧県庁舎と旧県会議事堂。英国近世復興様式を基調としたれんがづくりの建築物で、国の重文にも指定

住所:山形県山形市旅篭町3-4-51
Tel:023-635-5500
www.gakushubunka.jp/bunsyokan

その他:上杉神社／羽黒山五重塔／土門拳記念館

旅館・ホテル



山形座 瀧波

東京駅から新幹線利用で2.5時間とアクセス抜群。母屋は築350年の米沢上杉藩時代の庄屋屋敷を移築・復元。全室源泉かけ流し露天風呂付き

住所:山形県南陽市赤湯3005　Tel:0238-43-6111
客室数:19室
料金:1泊2食付き3万円〜(サ込・税別、入湯税別)
http://takinami.co.jp

なんでもランキング!

RANKING

- さくらんぼの生産量→全国1位
- 将棋駒の生産数→全国1位
- 落差5m以上の滝の数→全国1位

郷土料理



芋煮

芋煮鍋を囲む芋煮会は、山形の秋の風物詩。内陸は牛肉・醤油味、庄内は豚肉・味噌味など、地域で具材や味つけが異なる

その他:だし／どんがら汁／庄内蕎麦

移住 山形県で暮らそう!

移住者には米、味噌、醤油を1年分提供!

公的相談窓口を経由して県外から山形県へ移住した世帯に、県産米等を1年分提供(一部市町を除く)

画面越しに対面相談できるオンライン相談を開始!(ふるさと山形 移住・定住推進センター)

昨今の状況を踏まえてスタートした新サービス。相談希望日の3日前までに予約しよう

やまがた暮らし情報館

インタビュー動画や体験談、お得情報が詰め込まれた、移住交流ポータルサイト
https://yamagata-iju.jp

食



アル・ケッチァーノ

地元農家から直接買い付ける無農薬野菜、オーガニック調味料、地下水系の天然水など、食材にこだわった健康的なイタリアンがコース料理で楽しめる

住所:山形県鶴岡市下山添一里塚83　Tel:0235-78-7230
営業時間:11:30〜14:00(L.O.)、18:00〜22:00(L.O.20:30)
定休日:月曜(祝日の場合は翌日休、冬期休業あり)
www.alchecciano.com

DATA

県庁所在地:山形市　**市町村数**:13市・19町・3村　**面積**:9323㎢　**人口**:109万人　**人口密度**:116.9人/㎢　**訪問観光客数(年間)**:1032万人　**県の木**:サクランボ　**県の花**:ベニバナ　**県の鳥**:オシドリ

気候

年平均気温:12.6℃　**最高気温**:32.8℃　**最低気温**:−4.7℃　**降水量**:1124㎜　**快晴日数**:8日　**降水日数**:137日　**雪日数**:89日

観光

温泉数:84　**宿泊施設数**:816(ホテル+旅館)　**美術館数**:16　**博物館数**:65　**道の駅数**:21　**国宝**:羽黒山五重塔ほか　**重要文化財数**:101(内国宝は6)　**史跡数**:29　**名勝数**:9　**天然記念物数**:13　**国立公園・国定公園**:磐梯朝日、鳥海、蔵王、栗駒

出身有名人

ウド鈴木／渡辺えり／眞島秀和／橋本マナミ／あき竹城ほか

天然記念物

東根の大ケヤキ／羽黒山のスギ並木／月山／南谷のカスミザクラ／熊野神社の大スギほか

天然記念物

ヤマネ



福島県

FUKUSHIMA ― ふくしまけん



山を越えると言葉が変わり、会話が大変!?

東北地方の最南端に位置する〝みちのくの玄関口〟。北海道、岩手県に次ぐ面積を誇り、阿武隈高地と奥羽山脈によって浜通り、中通り、会津の3つの地方に分けられ、同じ県でも言葉や風土の違いが大きいのが特徴。県名は県庁所在地だった福島町が由来とされるほか、（文禄2）年頃に木村吉清によって〝福島城〟として使われたという説もある。「あかつき」で知られる桃をはじめ、梨、ブドウ、リンゴなどフルーツ王国としても有名。全国有数の生産量はもちろん、果実消費量も全国1位。果物狩りができる果樹園も多く、観光産業にも大きく貢献している。

高原植物の宝庫で磐梯山、桧原湖、五色沼はじめ自然がつくり出した景勝地にも恵まれた裏磐梯は、日本でも指折りの高原リゾート。夏は避暑地、冬はウインタースポーツを楽しみに、毎年多くの人々が訪れている。

クラフト

福島伊達ニット

伊達市は全国有数のニット産地で、高度な技術をもったメーカーが集結。ハイセンスなニットの生産で高い評価を得ている



問：福島県ニット工業組合
Tel：024-563-6705
http://f-knit.jp

ご当地Q&A

Q. 会津地方特有の、変わった天ぷらの具は?

A. 饅頭。会津ではあんが入ったひと口大の饅頭に衣を付けて揚げる“饅頭の天ぷら”が来客や祭事の際に振る舞われる。外はカリカリ、中はあんがぎっしり詰まって斬新な美味しさ

Q. 病気や災難から逃れるために生まれた民芸品は?

A. 赤べこ。首がゆらゆらゆれる会津の民芸品の代表格で、約400年前に蒲生氏郷がつくったのがはじまりといわれる。“幸せを運ぶ牛”、“幸運の牛”として多くの人に愛されている

名産・土産



大七酒造の大七純米生酛

1752年の創業以来、伝統的醸造法の「生酛造り」にこだわる名酒蔵（720㎖1400円）

Tel：0243-23-0007
www.daishichi.com



上菓子司 会津葵のあかべこ

会津藩御用の茶問屋がルーツ。赤べこ伝説にちなむそば入り求肥菓子（8個入り1250円）

問：上菓子司 会津葵本店
Tel：0120-26-7010
http://aizuaoi.com

旅館・ホテル



おとぎの宿 米屋

おとぎ話をモチーフにした里山の宿で、本館・離れともに全客室源泉かけ流しの風呂を完備。有機野菜をふんだんに使ったおとぎ会席も評判

住所：福島県須賀川市岩渕笠木168-2　Tel：0248-62-7200
客室数：23室（おとぎの丘12室、おとぎの里11室）
料金：1泊2食付2万7000円～（サ込・税別、入湯税別）
http://e-yoneya.com

福島県で暮らそう!

移住

最大100万円の移住支援金給付に加え、移住希望者の交通費補助もうれしい!

支援金は単身最大60万円、世帯最大100万円。移住準備のために福島入りする際の交通費補助も

失敗しない移住のために、お試し移住体験住宅を各エリアに用意!

数日や1カ月単位で実際に住んでみて、地域の暮らしを体験できる移住体験サービスが好評

ふくしまぐらし。

移住者インタビューなどが満載のウェブマガジン『エフステ!』など充実の内容
www.pref.fukushima.lg.jp/site/fui

名所・観光

大内宿

江戸時代に会津西街道の宿場町として栄え、約500mの街道沿いに、茅葺き屋根の家屋が並ぶ。秋は紅葉スポットとしても人気



問：大内宿観光協会
Tel：0241-68-3611

その他
磐梯吾妻
五色沼
鶴ヶ城

年中行事

二本松の提灯祭り

約370年前に丹羽光重がはじめたとされる。初日の宵祭りでは太鼓台7台が市内を勇壮に練り歩く



会期：毎年10月上旬
会場：福島県二本松市本町・亀谷町・竹田町・杏岡町・根崎町・若宮町・郭内周辺

その他
七日堂裸詣り
相馬野馬追
田島祇園祭のおとうや行事

美術館・建築

福島県立美術館

自然豊かな信夫山麓の美術館。大高建築設計事務所の設計で、重厚感あふれる建物が特徴的。特に中央ホールは開放的で美しい空間



住所：福島県福島市森合西養山1
Tel：024-531-5511
http://art-museum.fcs.ed.jp

その他
いわき市立美術館
アクアマリンふくしま
ビッグパレットふくしま

なんでもランキング!

RANKING

- 桐の生産量→全国1位
- 全国新酒鑑評会金賞受賞数→全国1位
- 福島市　納豆の消費金額→全国1位

郷土料理



こづゆ

会津地方に伝わる具たっぷりでホタテの香り豊かな吸い物。具の数を、縁起のよい奇数に揃えることが習わしになっている

その他
どぶ汁
なみえ焼そば
白河ラーメン

食



坂内食堂

創業60年を誇る喜多方ラーメンの名店。あっさりとした秘伝の豚骨スープに太めのちぢれ麺、自家製チャーシューをたっぷり盛りつけた「肉そば」が名物

住所：福島県喜多方市細田7230　Tel：0241-22-0351
営業時間：7:00～18:00
定休日：木曜
http://shop.bannaisyokudou.jp

方言

うめがら（すごく、美味しいですね）

その他

今日は本当にぽーぽいなー（今日って、まじで暖かくない?）／なじょしていいがわがんねがった!（どうしていいのかわかんなかったよ）／先生におんつぁれるぞ（先生に叱られるぞ）ほか

DATA

県庁所在地：福島市　**市町村数**：13市・31町・15村　**面積**：1万3784㎢　**人口**：186万人　**人口密度**：135.2人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：1181万人　**県の木**：ケヤキ　**県の花**：ネモトシャクナゲ　**県の鳥**：キビタキ

気候

年平均気温：14.2℃　**最高気温**：33.4℃　**最低気温**：－2.4℃　**降水量**：828㎜　**快晴日数**：14日　**降水日数**：101日　**雪日数**：73日

観光

温泉数：136　**宿泊施設数**：1581（ホテル＋旅館）　**美術館数**：7　**博物館数**：80　**道の駅数**：33　**国宝**：阿弥陀堂ほか　**重要文化財数**：103（内国宝は3）　**史跡数**：52　**名勝数**：5　**天然記念物数**：25　**国立公園・国定公園**：磐梯朝日、日光、尾瀬、越後三山只見

出身有名人

梅沢富美男／西田敏行／ディーン・フジオカ／芦名 星／あばれる君ほか

天然記念物

沢尻の大ヒノキ／鹿島神社のペグマタイト岩脈／高瀬の大木／入水鍾乳洞ほか

天然記念物

モリアオガエルの繁殖地



茨城県

IBARAKI ― いばらきけん

高品質を誇るブランド食材が多彩！

奈良時代に編纂された『常陸国風土記』に「土地広く、土が肥え、海山の産物もよくとれ、人びとと豊かに暮らし、常世の国（極楽）のようだ」と記されている茨城県。常陸国の名の由来は複数あるが、"常世の国"は当時の繁栄ぶりをよく表していたと考えられる。

江戸時代には徳川御三家として水戸藩が置かれ、江戸に近い水陸交通の要所として発展。2代目藩主の水戸光圀以後、『大日本史』の編纂を通じて形成された水戸学が幕末の尊王攘夷思想に大きな影響を与えたほか、日本画家の横山大観など、文化的風土に恵まれる。

茨城のブランド豚『常陸の輝き』や、奥久慈しゃもをはじめ、生産量や漁獲量などで日本一に輝く食材に恵まれており、農業集団が手掛けた茨城県初のマイクロブルワリーが登場するなど、農業の発展によりさまざまなジャンルで新しい取り組みが増えている。



方言

いや、こおりゃうまいね（すごく、美味しいですね）

その他

こじゃっぺなことばっかぬかしてんじゃねーよ（いい加減なことばかり言ってるんじゃないよ）

レポートあげたけ？（レポート提出しましたか？）ほか

クラフト

枡儀団扇店の雪村うちわ

室町時代の画僧・雪村がうちわに墨絵を描き檀家に配ったのがはじまりとされる。伝統をいまも守り、すべて手づくりで製作

Tel：0294-72-7159
www.e-consul.info/iba/hot/mu



名所・観光

大洗磯前神社 神磯の鳥居

856（斉衡3）年創建。神降臨の地に立つ「神磯の鳥居」は海と空を背景にした荘厳な姿。水戸藩2代藩主徳川光圀もたたえた絶景

住所：茨城県東茨城郡大洗町磯浜町6890
Tel：029-267-2637



その他：袋田の滝／鹿島神宮／竜神大吊橋

ご当地Q&A

Q. 建築家・妹島和世が監修したガラス建築の駅は？

A. JR常磐線の日立駅。2011（平成23）年に日立市出身で世界的な評価も高い建築家・妹島和世氏デザイン監修の新駅舎が完成。全面ガラス張りの駅舎から太平洋が一望できる

Q. 別名「四度の滝」と呼ばれる滝は？

A. 袋田の滝。西行法師がこの地を訪れた際に、「四季に一度ずつ来てみなければ真の風趣は味わえない」と絶賛したことから「四度の滝」とも呼ばれている。日本三名瀑のひとつ

年中行事

鹿島神宮祭頭祭

鮮やかな衣装を身にまとった囃人（はやしびと）が、樫棒を組んでは解きを繰り返して練り歩き、鹿島地方に春の訪れを告げる

会期：毎年3月上旬
会場：茨城県鹿嶋市宮中2360-1 鹿島神宮境内とその周辺



その他：水戸黄門まつり／石岡のおまつり／土浦全国花火競技大会

名産・土産



木内酒造の常陸野ネストビール

老舗蔵元が醸造した、世界的にも人気がある茨城県の地ビール（330㎖ 407円～）

Tel：029-212-5111
http://kodawari.cc



小美玉ふるさと食品公社のでせ～るふらん

茨城県産鶏卵と小美玉市産生乳のプリン（6個セット1850円）

Tel：0299-56-6991
www.omitamayogurt.jp

美術館・建築

水戸芸術館

コンサートホール、劇場、現代美術ギャラリーの専用空間をもつ、磯崎新設計の複合文化施設。高さ100mのシンボルタワーは圧巻

住所：茨城県水戸市五軒町1-6-8
Tel：029-227-8111
www.arttowermito.or.jp



その他：近世日本の教育遺産群（偕楽園・弘道館）／牛久シャトー

旅館・ホテル



星野リゾート　BEB5土浦

2020年に星野リゾート初の自転車を楽しむホテルとしてオープン。もちろん一般のホテル利用も可能で、レンタサイクルも充実している

住所：茨城県土浦市有明町1-30 プレイアトレ土浦3F
Tel：0570-073-022　客室数：90室
料金：1泊1室6000円～（税別・食事別）
https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/beb5tsuchiura

なんでもランキング！

- メロンの生産量→全国1位
- ビール生産量→全国1位
- 牛久大仏 大仏の大きさ→全国1位

郷土料理



あんこう鍋

"東のアンコウ、西のフグ"と並び称される県を代表する冬の味覚。ほとんど捨てる部位がなく、一匹まるごと味わい尽くせる

その他：常陸秋蕎麦／そぼろ納豆／なめがた丼

茨城県で暮らそう！

IBARAKI DELTA ACTIONS ～関係人口を増やす3つのアクション～ 始動！

2020年にスタートしたばかりの新プロジェクトで、茨城でのチャレンジを応援する3アクションを展開

わくわく茨城生活実現事業で100万円の移住支援金がもらえる！

条件を満たせば世帯100万円、単身60万円の移住支援金を支給。起業の場合は起業支援補助金も

Re:BARAKI

茨城への移住・二地域居住をバックアップする移住定住ポータルサイト
https://iju-ibaraki.jp

食



蔵＋蕎麦 な嘉屋

江戸時代から続く老舗蔵元「木内酒造」本店に併設された蔵造りの食事処。香り豊かな常陸秋蕎麦や常陸野の旬の食材を、自慢の地酒とともに味わえる

住所：茨城県那珂市鴻巣1257　Tel：029-270-7955
営業時間：11:30～14:30、土・日曜、祝日11:30～14:30、17:30～20:00（L.O.19:30）
定休日：木曜
http://nakaya.cc

DATA

県庁所在地：水戸市　市町村数：32市・10町・2村　面積：6097㎢　人口：288万人　人口密度：471.8人/㎢　訪問観光客数（年間）：4041万人　県の木：ウメ　県の花：バラ　県の鳥：ヒバリ

気候
年平均気温：15.3℃　最高気温：31.9℃　最低気温：−2.4℃　降水量：1283㎜　快晴日数：44日　降水日数：106日　雪日数：10日

観光
温泉数：35　宿泊施設数：941（ホテル＋旅館）　美術館数：17　博物館数：7　道の駅数：9　国宝：直刀 黒漆平文太刀拵（附刀唐櫃1合）ほか　重要文化財数：77（内国宝は2）史跡数：33　名勝数：4　天然記念物数：8　国立公園・国定公園：水郷筑波

出身有名人
三浦春馬／渡辺直美／永作博美／梅宮辰夫／羽田美智子／栗山千明ほか

天然記念物
桜川のサクラ／安良川の爺スギ／片庭ヒメハルゼミ発生地／いぶき山イブキ樹叢ほか

天然記念物

ヒヌマイトトンボ



39

東日本

栃木県

TOCHIGI

とちぎけん

日光が世界中から注目される高級リゾートへと進化!?

県土の約53%を森林が占め、緑あふれる自然に恵まれた内陸県。関東では最多の源泉数を誇る温泉県としても知られ、鬼怒川、那須、塩原、日光などの温泉郷が点在し、個性豊かな名湯が揃う。

特に日光に関しては、リゾート地として復権させるべく、ザ・リッツ・カールトン日光を筆頭に高級リゾートホテルの開業が続く予定。さらなる世界的人気観光地としての飛躍が期待されている。

また日光は江戸時代、徳川家康が鎮座したことにより聖地となる。東照宮などの建造物が建てられ、徳川将軍家の参拝がはじまり、特別に保護、崇敬された。

廃藩置県以降、明治6年には「宇都宮県」と「栃木県」が合併。栃木県となった。

県章のデザインは、「栃」の字を抽象化し、エネルギッシュな向上性と躍動感を表現。3本の矢印は「木」の古代文字を引用している。



DATA
県庁所在地：宇都宮市　市町村数：14市・11町　面積：6408㎢　人口：193万人　人口密度：302人/㎢　訪問観光客数（年間）：2471万人　県の木：トチノキ　県の花：ヤシオツツジ　県の鳥：オオルリ

気候
年平均気温：15.2℃　最高気温：32.8℃　最低気温：−2.8℃　降水量：1257㎜　快晴日数：28日　降水日数：101日　雪日数：17日

観光
温泉数：66　美術館数：13　博物館数：12　道の駅数：25　国宝：東照宮本殿、石の間及び拝殿ほか　重要文化財数：166（内国宝は17）　史跡数：37　名勝数：3　天然記念物数：9　国立公園・国定公園：日光、尾瀬、全2カ所

出身有名人
斉藤和義／山口智子／ガッツ石松／U字工事／萩野公介ほか

天然記念物
日光杉並木街道附並木寄進碑／名草の巨石群／金剛桜ほか

天然記念物

逆杉



方言

まっさかうんめぇ（すごく、美味しいですね）

その他

えちかって一休みするべぇ（座って一休みしよう）
ずずねー（濡れて不愉快だ）ほか

クラフト



松崎健さんの益子焼

個性の強い土を探し、焼きにとことんこだわる。花器、扁壺など、自然のエネルギーが伝わる力強いフォルムの作品が揃う

問：遊心窯
Tel：0285-72-0688
www.yuushin-gama.com

ご当地Q&A

Q. 宇都宮市の大谷観音は、日本最古の何?

A. 石仏。本尊の千手観音像で、810（弘仁元）年、弘法大師作と伝えられている。バーミヤン石仏との共通点が研究され、実際はアフガニスタンの僧侶が彫刻したという説もある

Q. 足利市にある「新宿町」の読み方は?

A. あらじゅくちょう。足利市の南部、矢場川地区にある。最寄り駅は、東部伊勢崎線韮川駅または、福居駅。全国的には「しんじゅく」と読む人が多いが、栃木では「あらじゅく」

名産・土産

香雲堂本店の古印最中



創業100年以上の老舗和菓子店の銘菓。足利ゆかりの「足利学校」や「鑁阿寺」の古印、明治画壇の田崎草雲の落款などにちなんだかたち（5個入り785円）

Tel：0284-21-4964
https://koundohonten.jp

旅館・ホテル



那須高原の宿　山水閣

那須御用邸のすぐそばに佇む、情緒あふれる昭和モダンな日本旅館。敷地内には那須の豊かな自然を感じることのできる小さな森もある

住所：栃木県那須郡那須町湯本206
Tel：0287-76-3180　客室数：14室
料金：1泊2食付1万8000円～（サ込、税別、入湯税別）
https://sansuikaku.com

栃木県で暮らそう!

栃木県に移住して最大100万円支給!
東京圏から栃木への移住を後押し

東京23区在住者または東京圏から東京23区への通勤者を対象に栃木県移住支援事業を実施中

「とちぎUIJターン応援団」では
企業・団体が栃木県への移住をサポート!

情報収集から引っ越し、仕事や住まいまで、オール栃木で支援

ベリーマッチとちぎ
栃木県移住・定住促進サイト。地域とつながる、イベント情報も多数。
www.tochigi-iju.jp

名所・観光



中禅寺湖

奥日光の入り口に位置する日本屈指の高さを誇る湖。湖畔からは四季折々の景色が楽しめる。遊覧船に乗り湖上から眺める景色も見事

問：日光市観光協会
Tel：0288-22-1525

その他
華厳滝
輪王寺
日光東照宮

年中行事



足利花火大会

1903（明治36）年にはじまった伝統ある大会。約2万5000発の花火が打ち上がり、「足利夏まつり」のクライマックスを飾る

会期：毎年8月第1土曜
会場：栃木県足利市 渡良瀬川 田中橋下流河川敷

その他
千燈明お盆送り火
ふるさと宮まつり
宇都宮二荒山神社 天王祭

美術館・建築



那珂川町馬頭広重美術館

歌川広重の作品を中心とする美術館。建築家・隈研吾が設計し、自然豊かな那珂川町の景観に溶け込み調和している

住所：栃木県那須郡那珂川町馬頭116-9　Tel：0287-92-1199
www.hiroshige.bato.tochigi.jp

その他
栃木県立美術館
フォレスト益子
録ミュージアム

なんでもランキング!

RANKING

- イチゴの生産量→全国1位
- 宇都宮市　餃子の消費金額→全国1位
- 日光杉並木　並木道の長さ→世界1位

郷土料理



ちたけ蕎麦

チタケというキノコとナスの炒めものを醤油ベースの濃いつけ汁にした蕎麦。噛むほどにチタケの風味が豊かに広がる

その他
しもつかれ
おっきりこみ
いとこ煮

食



NASU SHOZO CAFE

1988年、黒磯に菊地省三氏がオープンさせ、街を変えたともいわれるカフェの2号店。那須高原にあり、爽やかな自然に囲まれた中でのんびりできる

住所：栃木県那須郡那須町高久乙2730-25　Tel：0287-78-3593
営業時間：10:00～18:00（L.O.17:00）
定休日：不定休
www.shozo.co.jp





栃木県・日光東照宮

江戸幕府初代将軍・徳川家康を祀る世界文化遺産の日光東照宮。国宝・陽明門は、朱や黒の漆塗りや500以上の彫刻が施された豪華絢爛な江戸の建築様式が見どころ

photo: Masaaki Miyazawa

40 東日本

群馬県

GUNMA ― ぐんまけん

鉄道ファンが集う、大自然に囲まれたスキー&温泉大国！

中山道と三国街道の分岐点に位置し、古くから江戸と日本海や信濃方面を結ぶ交通の要衝として繁栄。現在でも関越・上信越・北関東の各自動車道や上越・北陸新幹線が通り、北関東の政治や経済を牽引している。

赤城山・榛名山・妙義山の「上毛三山」、日本百名山のひとつである谷川岳など美しい山々に囲まれ、山間部には草津温泉・伊香保温泉・四万温泉・みなかみ18湯などの名湯が揃う。さらに、県境の最奥には、尾瀬国立公園の豊かな高層湿原や、トロッコ列車の走る渡良瀬の自然が広がる。惜しまれながら廃線となった旧信越本線には、めがね橋（碓氷第三橋梁）や碓氷峠鉄道文化むらが残り、いまも多くのファンを楽しませている。

（平成26）年には富岡製糸場と絹産業遺産群が世界文化遺産に登録。日本近代化の礎として、国内外から注目を集めている。

クラフト



高崎達磨

顔に鶴と亀の縁起のよい動物を表現。上州の乾いた空気がだるまづくりに最適で、200年以上前からつくられている

問：群馬県達磨製造協同組合
Tel：027-386-5770
http://takasakidaruma.net

ご当地Q&A

Q. レンガ製のアーチ橋・碓氷第三橋梁の別名は？

A. めがね橋。1892（明治25）年完成の鉄道橋で、4連の雄大なアーチの見た目から名づけられた。実際に橋上を歩け、周囲のトンネルなどの廃線跡遊歩道「アプトの道」の散策が人気

Q. 万葉集でも詠われた、群馬県を代表する温泉地は？

A. 伊香保温泉。石段の温泉街や黄金の湯で有名。温泉街入り口の三差路や伊香保神社境内、伊香保温泉飲泉所などに歌碑が立っているので、温泉街散策ついでに探してみるのもおすすめ

名産・土産



島岡酒造の群馬泉

しっかりとした酸味が特徴！

1863（文久3）年創業。赤城山の湧水と地元の酒米、生酛系山廃造りにこだわる（720㎖ 1364円）

Tel：0276-31-2432
https://shimaoka syuzo.com



古月堂の本宿どうなつ

群馬県産小麦と北海道産の豆を使った、看板商品（5個入り650円）

Tel：0274-84-2417
www.cogetudou.co.jp

旅館・ホテル



法師温泉 長寿館

三国峠のふもとにある秘湯の宿。創業140年の歴史をもち、明治時代の面影を残す大浴場「法師乃湯」をはじめ、本館と別館は国の有形文化財

住所：群馬県利根郡みなかみ町永井650
Tel：0278-66-0005　客室数：33室
料金：ダブルルーム1泊2食付1万5000円～（サ込・税別、入湯税別）
http://www.hoshi-onsen.com

移住 群馬県で暮らそう！

東京圏から県内への移住で最大100万円が支給！

条件を満たせば2人以上の世帯の場合100万円、単身の場合60万円の移住支援金が支給される

急いで決めなくても大丈夫！実際に群馬を感じるイベントに参加！

まだ漠然と移住に憧れている段階でも参加できる、多彩なイベントを実施。オンライン開催も多数

はじめまして、暮らしまして、ぐんまな日々。

群馬へ移住を考える人のためのコンテンツ多数のライフスタイルウェブマガジン
http://gunmagurashi.pref.gunma.jp

名所・観光



尾瀬国立公園

本州最大級の高層湿原・尾瀬ヶ原や尾瀬沼をはじめ、燧ケ岳などの2000m級の山々、広大な原生林など、豊かな自然が満喫できる

問：尾瀬山の鼻ビジターセンター
Tel：027-220-4431

その他：めがね橋（碓氷第三橋梁）／吾妻渓谷・八ッ場あがつま湖／県立ぐんま天文台

年中行事



桐生八木節まつり

期間中の3日間で桐生祇園祭をはじめ、全日本八木節競演大会や桐生八木節おどり共演大会も開催される、桐生の夏の一大イベント

会期：毎年8月第1金曜から3日間（2020年は中止）　会場：群馬県桐生市本町・末広町・錦町

その他：高崎だるま市／前橋七夕まつり／沼田まつり

美術館・建築



太田市美術館・図書館

屋上に植栽を施した5つのボックス型の建物の周りをスロープでつなぎ、建物と緑、人工と自然が混ざり合う丘のような風景を構築

住所：群馬県太田市東本町16-30
Tel：0276-55-3036
www.artmuseumlibraryota.jp

その他：群馬県立近代美術館／群馬県立世界遺産センター「セカイト」

なんでもランキング！

- 草津温泉 自噴湧出量→全国1位
- こんにゃく生産量→全国1位
- 繭・生糸の生産量→全国1位

郷土料理



おっきりこみ

幅広の生麺を野菜中心の具とともに醤油や味噌ベースの汁で煮込んだ、古くから小麦栽培が盛んな群馬を代表する郷土料理

その他：焼きまんじゅう／水沢うどん／すき焼き

食



登利平 本店

鶏料理に定評の代表する日本料理店。特に薄くスライスした軟らかい鶏肉に、まろやかでコクのある伝統のタレがからんだ「上州御用鳥めし」が名物

住所：群馬県前橋市六供町1-18-6　Tel：027-223-5454
営業時間：11:00～21:30（L.O.21:00）
定休日：なし
www.torihei.co.jp

方言

なつからうんめぇよ（すごく、美味しいですね）

その他：おーふーだむし（気前がいいですね）／まっさかさくいよー（大変気さくです）／せわねーすよ（簡単なことです）ほか



DATA

県庁所在地：前橋市　**市町村数**：12市・15町・8村　**面積**：6362㎢　**人口**：195万人　**人口密度**：306.8人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：1680万人　**県の木**：クロマツ　**県の花**：レンゲツツジ　**県の鳥**：ヤマドリ

気候

年平均気温：16.1℃　**最高気温**：33.9℃　**最低気温**：－0.7℃　**降水量**：1047㎜　**快晴日数**：34日　**降水日数**：94日　**雪日数**：16日

観光

温泉数：96　**宿泊施設数**：1424（ホテル＋旅館）　**美術館数**：20　**博物館数**：77　**道の駅数**：32　**国宝**：旧富岡製糸場（繰糸場・東置繭所・西置繭所）　**重要文化財数**：60（内国宝は1）　**史跡数**：51　**名勝数**：7　**天然記念物数**：29　**世界遺産**：富岡製糸場と絹産業遺産群　**国立公園・国定公園**：尾瀬、日光、上信越高原、妙義荒船佐久高原

出身有名人

井森美幸／篠原涼子／中山秀征／氷室京介／白石麻衣／糸井重里ほか

天然記念物

榛名神社の矢立スギ／横室の大カヤ／湯の丸レンゲツツジ群落／岩神の飛石ほか

天然記念物

六合チャツボミゴケ生物群集の鉄鉱生成地



埼玉県

SAITAMA
さいたまけん



都会的でもあり、大自然を感じるベッドタウン

緑豊かな武蔵野と奥秩父山塊によってかたちづくられる〝彩の国さいたま〟。その地名の起こりは古く、奈良時代の歌集『万葉集』には「佐吉多万（さきたま）」、平安中期の漢和辞書『和名抄』には「佐伊太末（さいたま）」と記されている。また、縄文・弥生時代の遺跡も多く、埼玉古墳群（行田市）などの古墳も散見される。

地理的・経済的に東京とのつながりが深く、都心のベッドタウンとして、浦和・大宮・さいたま新都心などは東京大都市圏の一角を構成。一方で、小江戸・川越、暑さ日本一として知られる熊谷に、西武鉄道「特急レッドアロー号」で行ける秩父、長瀞など、自然豊かな観光地が充実している。

最近では、　年に公開された映画『翔んで埼玉』が大ヒット。県の注目度アップや県民の愛郷心の高まりにつながり、〝彩の国〟の新たな魅力を掘り起こしている。

クラフト

きねや足袋の行田足袋



国の伝統工芸品に指定された行田足袋。1929（昭和4）年創業のきねや足袋は、職人技を見学できる施設（要予約）も好評

Tel：048-556-6361
http://kineyatabi.co.jp/kineya

名所・観光

長瀞の岩畳



荒川の流れがつくり出した風光明媚な風景は圧巻で、約100年前に国の名勝・天然記念物に指定

問：長瀞町観光協会
Tel：0494-66-3311

その他
川越 蔵造りの街並み
草加松原遊歩道
あけぼの子どもの森公園

方言

うまくっておったまげたよ（すごく、美味しいですね）

その他
うっちゃっちゃー（捨てちゃいな）／だいじ？（大丈夫？）
えらかったるい（とても疲れた）ほか

ご当地Q&A

Q. 蕨市発祥で全国に広まった、1月に行われる式は？

A. 成人式。蕨町青年団が終戦直後の虚脱感から次代を担う若者を勇気づけようと、1946年に企画した「成年式」が先駆けで、いまでも蕨市では「成年式」の呼称を守っている

Q. 衣を使わない、行田市のご当地コロッケは？

A. ゼリーフライ。大量のおからが野菜と一緒に揚げられたおやつで、明治時代後期にはすでに存在していた。小判形から"銭フライ"と呼ばれ、なまって"ゼリーフライ"となった

年中行事

熊谷うちわ祭り



12台の山車・屋台が熊谷囃子とともに市街地を巡行する八坂神社の例大祭。その絢爛豪華さから"関東一の祇園祭"と称されている

会期：毎年7月20～22日
会場：埼玉県熊谷市鎌倉町44 愛宕八坂神社ほか

その他
川越まつり
秩父夜祭
鴻巣夏まつり

名産・土産

コエドブルワリーの COEDO 紅赤 -Beniaka-



ドイツのブラウマイスター伝授の正統派。COEDO"紅赤 -Beniaka-"は地元産金時薩摩芋紅赤を使用（333㎖ 419円）

Tel：0570-018-777
www.coedobrewery.com

美術館・建築

埼玉県立近代美術館



黒川紀章の設計。立方体を積み重ねたような特徴的な建物で、外壁のガラスが湾曲。高さを抑え周辺並木道の景観を生かしている

住所：埼玉県さいたま市浦和区常盤9-30-1　Tel：048-824-0111
https://pref.spec.ed.jp/momas

その他
JR深谷駅舎
首都圏外郭放水路
遠山記念館

なんでもランキング！

RANKING

- 雛人形の生産量→全国1位
- 丸墓山古墳　円墳の大きさ→全国1位
- 快晴日数→全国1位

旅館・ホテル



二百年の農家屋敷 宮本家

200年以上の歴史をもつ農家屋敷を改修した古民家旅館。元幕内力士が運営し、囲炉裏や五右衛門風呂など古きよき日本の生活が体験できる

住所：埼玉県秩父郡小鹿野町長留510
Tel：0494-75-4060　客室数：6室
料金：1泊2食付1万6000円～（税込、入湯税別）
www.miyamotoke.jp

郷土料理



武蔵野うどん

県内各地に20以上の多様なご当地うどんが揃う埼玉県。肉汁につけて食べる武蔵野うどんは、太麺で力強い食感が特徴

その他
かわじますったて
味噌ポテト
あずきすくい

移住 埼玉県で暮らそう！

東京23区から対象9市町村への移住者に最大100万円を補助！

対象9市町村は秩父市、飯能市、本庄市、ときがわ町、横瀬町、皆野町、小鹿野町、東秩父村、神川町

公式SNS「#埼玉ものがたり」で埼玉に暮らす楽しさを発信！

最新のイベント情報、移住者や地元民のおすすめスポット、県産食材のレシピなどがチェックできる

住むなら埼玉！

移住者向けのPR動画の閲覧などが可能
www.pref.saitama.lg.jp/a0106/sumunarasaitama/index.html

食



クチーナ サルヴェ

地元秩父の食材をイタリア料理として組み立てる新スタイルの郷土料理を提案。特に野菜は100%自給自足の有機栽培で、年間150品種以上を収穫する

住所：埼玉県秩父市番場町17-14　Tel：0494-22-6227
営業時間：17:00～22:00（L.O.21:00）、土・日曜、祝日11:00～14:00（L.O.13:30）、17:00～22:00（L.O.21:00）
定休日：水・木曜
www.salvagest.jp

DATA

県庁所在地：さいたま市　**市町村数**：40市・22町・1村　**面積**：3798㎢　**人口**：733万人　**人口密度**：1930.1人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：4280万人　**県の木**：ケヤキ　**県の花**：サクラソウ　**県の鳥**：シラコバト

気候

年平均気温：16.4℃　**最高気温**：34.5℃　**最低気温**：－1.2℃　**降水量**：1056㎜　**快晴日数**：47日　**降水日数**：86日　**雪日数**：4日

観光

温泉数：25　**宿泊施設数**：725（ホテル＋旅館）　**美術館数**：17　**博物館数**：68　**道の駅数**：20　**国宝**：歓喜院聖天山ほか　**重要文化財数**：80（内国宝は5）　**史跡数**：22　**名勝数**：3　**天然記念物数**：16　**国立公園・国定公園**：秩父多摩甲斐

出身有名人

佐藤 健／市村正親／神木隆之介／藤原竜也／若槻千夏／ハライチほか

天然記念物

御岳の鏡岩／田島ヶ原サクラソウ自生地／与野の大カヤ／長瀞ほか

天然記念物
シラコバト



千葉県

CHIBA

ちばけん



DATA

県庁所在地：千葉市　**市町村数**：37市・16町・1村　**面積**：5158㎢　**人口**：626万人　**人口密度**：1218人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：7173万人　**県の木**：マキ　**県の花**：ナノハナ　**県の鳥**：ホオジロ

気候

年平均気温：17.2℃　**最高気温**：32.2℃　**最低気温**：1.8℃　**降水量**：1261㎜　**快晴日数**：30日　**降水日数**：96日　**雪日数**：17日

観光

温泉数：86　**宿泊施設数**：1293（ホテル＋旅館）　**美術館数**：8　**博物館数**：36　**道の駅数**：29　**国宝**：海獣葡萄鏡（香取神宮蔵）ほか　**重要文化財数**：85（内国宝は4）　**史跡数**：30　**名勝数**：4　**天然記念物数**：19　**ユネスコ無形文化遺産**：山・鉾・屋台行事（佐原の山車行事）　**国立公園・国定公園**：南房総、水郷筑波、全2カ所

出身有名人

マツコ・デラックス／阿部サダヲ／小倉優子／真木よう子／山下智久／千秋ほか

天然記念物

千本イチョウ／木下貝層／神崎の大クス／清澄の大スギ／屏風ケ浦ほか

天然記念物

ミヤコタナゴ



成田国際空港の到着ロビーにある「迎」の書は武田双雲さんの作品

首都圏の東側、太平洋に突き出た房総半島に位置。三方を海に囲まれ、房総丘陵と比較的平坦な下総台地、利根川流域と九十九里沿岸に広がる平野からなる。

もともとは安房国、上総国、下総国の三国で、房総の名称は安房の「房」と上総国、下総国の「総」が由来。江戸時代には、幕府のお膝元として重要視され、直接の支配地や身近な家来の領地となった。その頃の一番大きな藩が佐倉藩。江戸を守る要衝のひとつとされた佐倉城があり、城下町として栄えた歴史をもつ。

冬は暖かく夏は涼しい海洋性の温暖な気候とあり、農業や水産業がさかんで、首都圏を支える台所としても知られている。また、首都圏にありながらも、多彩な自然に恵まれ個性豊かなレジャースポットが点在。東京ディズニーリゾートや日本の玄関口である成田国際空港などには、世界中から多くの人が訪れる。

方言

えれえ、うめいなぁ（すごく、美味しいですね）

その他

太陽がひでぶしー（太陽がまぶしい）
おっぺすでねーおー！（押さないでください！）ほか

クラフト



房州うちわ

竹の丸みを生かした丸柄と48～64等分に割いた骨を糸で編む半円で格子模様の窓が特徴

問：南房総市商工観光部商工課
Tel：0470-33-1092
www.bosyu-uchiwa.com

Q&A ご当地Q&A

Q. 銚子電鉄の職員が考案したお菓子とは?

A. ぬれ煎餅。経営危機を乗り切るため副業のひとつとして考案された。醤油だれには、醤油の町・銚子を代表するヤマサ醤油を使用。ぬれ煎餅に続く「まずい棒」などの商品もある

Q. 栽培面積、生産量ともに全国1位の果物は?

A. 梨。温暖な気候と火山灰土壌が梨の栽培に適しており、美味しい果実が実る。「幸水」「豊水」「20世紀」など主に6種類の梨が栽培され、7月下旬から10月中旬にかけ収穫される

名産・土産

和食・洋食ともにマッチする味わい



吉野酒造の腰古井 純米大吟醸

上品な香りに包まれた軽快な飲み口。兵庫県産山田錦を100%使用。低温で醸された穏やかな味（720㎖ 2750円）

Tel：0470-76-0215
https://koshigoi.com



オランダ家の楽花生パイ

千葉県産落花生の蜜漬け入り特製あんが入ったパイ（1個172円）

Tel：0120-063-065（通販）
http://orandaya.net

旅館・ホテル



季粋の宿 紋屋

海岸沿いに建つ温泉旅館。全客室から太平洋を眺めることができる。赤ちゃんに優しいサービスが充実しており、家族旅行で訪れる人が多い

住所：千葉県南房総市白浜町白浜232　Tel：0470-38-3151
客室数：25室
料金：1泊2食付1万4000円～（税別）
www.monya.co.jp

移住 千葉県で暮らそう!

千葉・南房総で移住・就職するなら移住支援金最大100万円

東京23区在住または通勤者限定。該当サイトで仕事が決まり、南房総に移住または就職した人が対象

掘り出し物がみつかるかも!? 空き家バンクをチェック

空き家有効活用のための情報登録制度。この制度を立ち上げている市町村は多いので、活用したい

ちょうどいい千葉

千葉県の暮らし情報を。エリアごとに紹介
www.pref.chiba.lg.jp/seisaku/choudoii/index.html

名所・観光

鋸山

鋸の歯のような険しい稜線をもつ山。山頂からは大パノラマが楽しめ、絶壁からせり出すスリル満点の「地獄のぞき」展望台もある

問：鋸山 日本寺
Tel：0470-55-1103



その他
海ほたるパーキングエリア
成田山新勝寺と表参道
加曽利貝塚

年中行事

成田祇園祭

毎年約45万人が訪れ賑わう。10台の山車・屋台と御輿1台が繰り出し、3日間にわたり成田山表参道やその周辺一帯を巡行する

会期：毎年7月7～9日直近の金～日曜　会場：千葉県成田市成田1 成田山新勝寺および表参道周辺



その他
茂原七夕まつり
佐原の大祭
大原はだか祭り

美術館・建築

DIC川村記念美術館

20世紀美術を中心とした多彩なコレクションを誇る。緑豊かな自然に囲まれた約3万坪の敷地内にあり、野外彫刻も配されている

住所：千葉県佐倉市坂戸631
Tel:050-5541-8600（ハローダイヤル）
https://kawamura-museum.dic.co.jp



その他
千葉市美術館
千葉県立美術館
ホキ美術館

RANKING なんでもランキング!

- 落花生の生産量→全国1位
- 醤油の生産量→全国1位
- 中の島大橋　歩道橋の高さ→全国1位

郷土料理



なめろう

鯵や鰯などを味噌やネギなどの薬味と混ぜ、包丁でたたいた漁師料理。美味し過ぎて「皿までなめる」が料理名の由来

その他
たこめし
太巻き寿司
イワシのだんご汁

食



リストランテ カステッロ

緑あふれる邸宅レストラン。本場仕込みのイタリア料理が楽しめ、ワインも常に4000本以上を揃える。向かいの畑では野菜やハーブを自家栽培している

住所：千葉県佐倉市臼井1567-2　Tel：043-489-8951
営業時間：11:30～15:30（L.O.14:30）、17:30～22:30（L.O.21:00）
定休日：水曜
https://ristorante-castello.jp

東京都

TOKYO — とうきょうと



DATA
県庁所在地：新宿区　**区市町村数**：23区・26市・5町・8村　**面積**：2194㎢　**人口**：1382万人　**人口密度**：6300.0人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：2億6539万人　**都の木**：イチョウ　**都の花**：ソメイヨシノ　**都の鳥**：ユリカモメ

気候
年平均気温：16.8℃　**最高気温**：32.7℃　**最低気温**：0.6℃　**降水量**：1446㎜　**快晴日数**：34日　**降水日数**：103日　**雪日数**：11日

観光
温泉数：21　**宿泊施設数**：2435（ホテル＋旅館）　**美術館数**：86　**博物館数**：186　**道の駅数**：1　**国宝**：地蔵堂（正福寺）ほか　**重要文化財数**：2806（内国宝は281）　**史跡数**：48　**名勝数**：12　**天然記念物数**：15　**世界遺産**：ル・コルビュジエの建築作品、小笠原諸島　**国立公園・国定公園**：秩父多摩甲斐、小笠原、富士箱根伊豆ほか、全4カ所

出身有名人
坂上 忍／石原さとみ／小栗 旬／森山直太朗／上戸 彩／市川海老蔵ほか

天然記念物
旧白金御料地／鳥島／アホウドリ／馬場大門ケヤキ並木／神戸岩ほか

2021年の東京オリンピックは、日本国内での開催として23年ぶり！

日本の首都。東京23区のある東京都区部とその西側に広がる26市5町8村の多摩地域、そして伊豆諸島、小笠原諸島からなる東京都島嶼部の3つに分かれている。

日本の中心としての歴史は、（慶長　）年、徳川家康が開いた江戸幕府にはじまる。（慶応　）年の大政奉還まで続いた江戸時代は、政治・文化の中心であり、江戸は大きく発展した。（明治元）年、江戸城は明け渡され、東京城へと改称。天皇の東京行幸により皇居となった。そして、廃藩置県の後、東京府が成立。のち（昭和　）年には、東京府と東京市が合併し東京都となった。

都のシンボルマークは、（平成元）年に制定。東京都の頭文字「T」を中央に秘め、3つの同じ円弧で構成、色彩は鮮やかな緑色を基本とし、東京都の躍動、繁栄、潤い、安らぎを表現している。

クラフト

江戸切子の店 華硝のぐい呑み



ガラスのうつわに伝統的な紋様のカットを施す。華硝ではさらに繊細で美しい独自の紋様を入れ、手磨きする江戸切子も

問：江戸切子の店 華硝 亀戸本店
Tel：03-3682-2321
www.edokiriko.co.jp

名所・観光

東京タワー



高さ333mの電波塔。150mと250mには展望台があり東京の景色が360度楽しめる。ショップなど各施設が入るフットタウンも

住所：東京都港区芝公園4-2-8
Tel：03-3433-5111

その他：明治神宮／浅草寺／日本民藝館

方言

ふんとーにうんめーから（すごく、美味しいですね）

その他
しでーことん、なっちまったよ（ひどいことに、なってしまったよ）
べらんめー、何言ってやがんだ（馬鹿野郎、何言ってるんだ！）ほか

ご当地Q&A

Q. 上野公園の像で西郷隆盛の横にいる犬の名前は？

A. ツン。西郷隆盛は犬好きでも知られる。この銅像は犬を連れて狩りに出掛ける姿。薩摩犬の「ツン」はメスだったが、銅像ではオス。また、西郷像と「ツン」は作者が異なる

Q. 東京都の島の数は？

A. 11島。伊豆諸島の大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島と小笠原諸島の父島、母島。雄大な自然に囲まれ、島ならではの文化を育んでいる

年中行事

神田祭



日本三大祭りのひとつ。本祭では、華やかな行列が巡業する「神幸祭」や、大小200の神輿を担ぎ練り歩く「神輿宮入」などを開催

会期：2年に1度5月中旬
会場：東京都千代田区外神田2-16-2 神田明神

その他：山王祭／三社祭／隅田川花火大会

名産・土産

東村山発！　香りよく優しい味わい

とらやの夜の梅



老舗とらやを代表する小倉羊羹。切り口の小豆を夜の闇に咲く梅に見立て名づけられた（1本3024円）

Tel：0120-45-4121
www.toraya-group.co.jp

豊島屋酒造の屋守



富士山系の伏流水を地下から汲み上げ、仕込み水に。無ろ過・無加水。（720㎖ 1606円）

Tel：042-391-0601
http://toshimaya syuzou.co.jp

美術館・建築

原美術館



実業家・原邦造の邸宅として1938年に建てられた洋館を現代美術専門の美術館に転用。ゆるやかな円弧を描く空間デザインが特徴

住所：東京都品川区北品川4-7-25
Tel：03-3445-0651
www.haramuseum.or.jp

その他：東京都庭園美術館／国立西洋美術館／築地本願寺

撮影：渡邉修

なんでもランキング！

- 国宝数→全国1位
- 公園数→全国1位
- 都市圏別人口→世界1位

旅館・ホテル



東京ステーションホテル

東京駅丸の内駅舎の中にあるラグジュアリーホテル。長い歴史を誇り、れんがづくり、豪華なシャンデリアなど、クラシカルな雰囲気

住所：東京都千代田区丸の内1-9-1　Tel：03-5220-1111
客室数：150室
料金：1泊1室4万2262円～（税・サ込、宿泊税別）
www.tokyostationhotel.jp

郷土料理



江戸前寿司

江戸で生まれた握り寿司。魚を酢や塩でしめる、醤油漬けにするなど、タネやすし飯にひと手間かけ、工夫されている

その他：ちゃんこ／深川丼／もんじゃ

東京都で暮らそう！

移住

奥多摩町移住、定住応援補助金ありプラス「フラット35」子育て支援型も！

登録をすると、奥多摩町の住宅情報が届く便利な「奥多摩に暮らしたい人登録バンク」もある

「東京都 空き家情報サイト」空き家の有効活用などの情報を発信！

都内の空き家を所有している人だけでなく、探している人の情報や空き家に関してのガイドブックも

たま発！　多摩の魅力発信プロジェクト

多摩30市町村が連結し多摩地域の魅力を発信。多摩で暮らしたくなる情報が満載　http://tama120.metro.tokyo.lg.jp

食



TAKAZAWA

日本の食材や風土、人や伝統的な食材を再構築し、イノベーティブな料理を提供。シニアソムリエでもある高澤シェフセレクトのワインも魅力（P60）

住所：東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤阪ビル裏側2F
Tel：03-3505-5052
営業時間：18:00～21:00（L.O.）※完全予約制
定休日：日曜、祝日
www.takazawa-y.co.jp

天然記念物

メグロ



神奈川県

KANAGAWA かながわけん

箱根登山鉄道はまもなく全線再開予定!

東京23区に次ぎ大阪市よりも多い　万人の人口を誇る横浜市をはじめ、川崎市、相模原市と日本最多3つの政令指定都市を擁する。一方で鎌倉、箱根、湘南などの観光地も多数点在。

歴史をひも解けば、平安時代中頃から領主階級が成長して次第に武士化。(建久3)年までには源頼朝が鎌倉に幕府を開き、武家政権を構築した。時は流れ、江戸時代末期にペリー来航により鎖国が終了。横浜は開港場のひとつとされ日本と外国を結ぶ窓口となり、西洋文明がいち早く流入する場所となった。神奈川の名も横浜開港に伴い奉行所が置かれた場所の地名に由来している。

令和元年、箱根に大きな爪痕を残した台風19号は記憶に新しく、現在旅館や温泉施設は平常を取り戻したが、残るは箱根登山鉄道の復旧。箱根の復興とさらなる発展を目指し、7月23日の運転再開を予定している。

クラフト



寄木細工 うちはらの小物入れ

数種類の木材を組み合わせて模様をつくる江戸時代より続く伝統工芸品。店内には現代の暮らしに合ったモダンな作品が揃う

Tel：0460-83-6222
www.e-yosegi.jp

ご当地Q&A

Q. 始発から終点までわずか10kmしかない電車は?

A. 江ノ島電鉄線。藤沢～鎌倉駅間を湘南海岸沿いに結ぶ市民や観光客の足。"江ノ電"の愛称で、わずか10kmながら風光明媚な海岸線を走る姿自体が絵になると知名度抜群

Q. 栄養を補うために横須賀で発祥した食べ物は?

A. カレーライス。明治期の『海軍割烹術参考書』をもとに当時の味を再現し、「よこすか海軍カレー」の名で地元に親しまれている。サラダと牛乳を添えることが、店での提供ルール

名産・土産



サンクトガーレンの湘南ゴールド

上品な甘さと爽やかな香り

季節のフルーツビールで評判。県産オレンジを使用（330mℓ 506円）

Tel：046-224-2317
www.sanktgallenbrewery.com
※9月末までの期間限定販売



勝烈庵の特製カツレツサンド

1927（昭和2）年創業。カツレツサンドはハマっ子ご用達（持ち帰り1188円）

問：勝烈庵 馬車道総本店
Tel：045-681-4411
http://katsuretsuan.co.jp

旅館・ホテル



強羅花扇 円かの杜

全客室に自家源泉のかけ流し露天風呂を備えた箱根の高級旅館。相模灘の新鮮魚介、足柄の野菜、厳選した飛騨牛が味わえる会席料理も評判

住所：神奈川県足柄下郡箱根町強羅1320-862
Tel：0460-82-4100　客室数：20室
料金：1泊2食付4万3000円～（税・サ込）
https://gorahanaougi.com/madokanomori

移住 神奈川県で暮らそう!

市町村ごとに特色ある移住支援事業を展開!

相模原市の藤野里山体験ツアー、三浦市の移住者受入連携企業の紹介など、希望に沿った支援が充実

移住相談は「ちょこっと田舎・かながわライフ支援センター」へ!

仕事のこと、住まいのこと、子育てのことなど、気になる疑問に相談員が親身になって答えてくれる

神奈川県内市町村の移住・定住支援

市町村ごとの主な移住・定住支援を掲載。イメージしやすいPR動画も　www.pref.kanagawa.jp/docs/y2w/2/4.html

名所・観光



江の島

湘南海岸の先に浮かぶ周囲4kmほどの小島で、江の島大橋・弁天橋で連結。江島神社やビーチ、スパなど湘南を代表する観光地

問：藤沢市観光協会
Tel：0466-22-4141

その他
芦ノ湖
大涌谷
鶴岡八幡宮

年中行事



湘南ひらつか七夕まつり

戦後復興の象徴として1950年に開催された平塚復興祭が起源。豪華な飾りが通りを埋め尽くす日本有数の七夕祭りのひとつ

会期：毎年7月上旬
会場：神奈川県平塚市

その他
箱根大名行列
貴船祭り
鶴岡八幡宮例大祭

美術館・建築



横須賀美術館

観音崎公園の豊かな緑と東京湾の青い海に囲まれた立地を生かすべく、天井や側面に大小の丸穴が設けられた開放的な設計に

住所：神奈川県横須賀市鴨居4-1
Tel：046-845-1211
www.yokosuka-moa.jp

その他
開成町あじさいまつり
江の島灯籠
相模大野もんじぇ祭り

なんでもランキング!

RANKING

- ワイン生産量→全国1位
- シュウマイ消費量→全国1位
- 通勤時間の長さ→全国1位

郷土料理



かんこ焼き

江戸時代から相模原市津久井地区に伝わる、小麦粉の皮に春の山菜や秋のキノコなど旬食材を包んで焼き上げた素朴なおやつ

その他
しらす丼
建長汁
へらへら団子

食



restaurant pétale de Sakura

数々の星付きレストランでの実績を誇る難波秀行氏がオーナーシェフ。食材との出合いを大切にした、地産地消の華やかな薬膳フレンチを提供する

住所：神奈川県横浜市泉区弥生台5-2　Tel：045-443-5876
営業時間：11:30～15:00、18:00～22:00
定休日：月曜
https://petaledesakura.com

方言

すっげーうめえべー（すごく、美味しいですね）

その他
横入りすんじゃねーよ（割り込みするなよ）／ゴミをうっちゃっておけ（ゴミを捨てておけ）／家の中であばけるな（家の中で暴れるな）ほか



DATA

県庁所在地：横浜市　**市町村数**：19市・13町・1村　**面積**：2416㎢　**人口**：918万人　**人口密度**：3798.2人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：4911万人　**県の木**：イチョウ　**県の花**：ヤマユリ　**県の鳥**：カモメ

気候

年平均気温：17.1℃　**最高気温**：32.2℃　**最低気温**：2.1℃　**降水量**：1574㎜　**快晴日数**：34日　**降水日数**：104日　**雪日数**：6日

観光

温泉数：36　**宿泊施設数**：582（ホテル＋旅館）　**美術館数**：38　**博物館数**：39　**道の駅数**：3　**国宝**：絹本著色北条実時像（称名寺蔵）ほか　**重要文化財数**：342（内国宝は18）　**史跡数**：25　**名勝数**：3　**天然記念物数**：63　**国立公園・国定公園**：富士箱根伊豆、丹沢大山、全2カ所

出身有名人

小泉今日子／阿部 寛／ムロツヨシ／榮倉奈々／SHELLY／いきものがかりほか

天然記念物

旧相模川橋脚／城願寺のビャクシン／早川のビランジュ／中川の箒スギほか

天然記念物

ウメボシイソギンチャク



神奈川県箱根町
寄木細工 うちはら

樹木の自然な色合いを生かして作り出される精緻な幾何学模様が特徴の寄木細工。手順通り動かすと箱が開くひみつ箱（上）1700円〜、箸置き（下）各880円

photo: Chihiro Hashimoto



食

新潟県

NIIGATA
にいがたけん



ものづくりの街・燕三条は日曜劇場『下町ロケット』の舞台にも

日本海沿岸の中央部に面し、縦に長く広がり、上から下越、中越、上越、佐渡の4エリアに区分。日本有数の豪雪県として知られるが、下越地域の新潟市など、沿岸部や平野部では積雪は激しくない。

戦国時代に上杉謙信が越後を統一、発展させ、江戸時代には諸藩が分割して治めた歴史が残る。

県のほぼ中央に位置する「燕三条」エリアは燕市と三条市を掛け合わせた呼称。刃物・金物や洋食器をつくる職人が集まる。毎年開催される産地イベント「燕三条 工場の祭典」では多くの工場がいっせいに工場を開放し、ものづくりの工程を見学・体験できるとして近年注目されている。

（平成4）年、県章のほかにシンボルマークを制定。「新日本海フロント・新潟県」をイメージし、県の美しい文化、情報が世界に広がっていく国際性、積極性を表現している。

クラフト

三条特殊鋳工所の鋳物ホーロー鍋UNILLOY



世界一軽い次世代ホーロー鍋「UNILLOY」。厚さは従来の半分で2～2.5㎜という薄さ

0120-39-5261
www.unilloy.com

ご当地Q&A

Q. 新潟の太巻きに入っている意外なものとは?

A. 「クルミ」。一般的な太巻きの具である、玉子焼き、カンピョウ、キュウリなどに加え、醤油や砂糖などで味つけをした甘辛いクルミを入れるのが新潟流。食感のアクセントにも

Q. 湯沢町周辺の方言で「あちこたねぇ」とはどんな意味?

A. 「たいしたことない」、「だいじょうぶ」、「心配ない」などの意味。越後湯沢、魚沼地方で使われている方言。新潟県も広いため、県内でも地域により方言がかなり異なる

名産・土産

阿部酒造の定番純米酒



代目が立ち上げたブランド

あべシリーズの1本。(720㎖ 1650円) 米の味と酸のバランスがよく、飲み飽きることのないクリアな味わい。新潟県産米を100%使用している

Tel：0257-22-4317
www.abeshuzo.com

旅館・ホテル



里山十帖

自然豊かな里山にある温泉宿 ライフスタイルの提案・発信を目的に、10テーマの体験もできる。2014年度グッドデザイン賞受賞 (P59)

住所：新潟県南魚沼市大沢1209-6
Tel：025-783-6777 客室数：13室
料金：1泊朝食付2万6600円～(税別・サ込)
www.satoyama-jujo.com

新潟県で暮らそう!

移住

女性のための移住ガイドブック『にいがたじかん』を公開!

UIターン女性の声を集めた冊子。女性ならではの視点で暮らしの魅力や本音を紹介している

プレ「にいがた暮らし」ができるお試し居住施設情報

県内各地のお試し居住施設を利用して、移住する前に地域の暮らしが体験できる。農園付き施設もあり

にいがた暮らし

UIターン総合サイト。移住者インタビューや支援策など移住に役立つ情報が充実
https://niigatakurashi.com

名所・観光



十日町市の棚田

緑豊かな里山の傾斜地に階段状の水田が広がる。「にほんの里100選」にも選ばれた松代松之山地域に点在し、四季折々の景色が楽しめる

問：松代・松之山温泉観光案内所
Tel：025-597-3442 www.tokamachishikankou.jp/tanada

その他
清津峡
高田城
佐渡金山

年中行事



上越まつり

前半は高田地区、後半は直江津地区で祇園祭を開催。ひとつの御輿が2地区を結び、最終日は19の屋台によるお饌米奉納が行われる

会期：毎年7月（2020年は中止）
会場：新潟県上越市 高田地区、直江津地区

その他
新潟まつり
長岡まつり
蒲原まつり

美術館・建築



谷村美術館

木彫芸術家・澤田政廣の作品を展示する。シルクロードをイメージした建物は建築家・村野藤吾の設計。隣接する日本庭園も必見

住所：新潟県糸魚川市京ケ峰2-1-13
Tel：025-552-9277
http://gyokusuien.jp

その他
新潟市美術館
新潟県政記念館
長岡リリックホール

なんでもランキング!

RANKING

- 食卓用ナイフ・スプーン・フォークの出荷額→全国1位
- ナメコの生産量→全国1位
- 離婚率の低さ→全国1位

郷土料理



のっぺい汁

鶏肉や根菜、コンニャクなどの季節の野菜を煮込んだ汁物。正月やお盆には欠かせない。具の種類は、地域や家庭で異なる

その他
へぎそば
わっぱ飯
わっぱ煮

食



レストランUOZEN

田園風景に溶け込む純和風一軒家のフレンチレストラン。野菜をつくり、魚を釣り、狩りをする。シェフが自ら調達した新鮮な食材が珠玉のひと皿 (P59)

住所：新潟県三条市東大崎1-10-69-8 Tel：0256-38-4179
営業時間：11:30～15:00 (L.O.13:00)、17:30～23:00、日曜、祝日11:30～15:00 (L.O.13:00)、18:00～22:00
定休日：月曜、ほか不定休
http://uozen.jp

方言

ばかうんめねっか（すごく、美味しいですね）

その他

ようきなった（いらっしゃいませ）その料理の味なじらね？（その料理の味はどうですか？）ほか

DATA

県庁所在地：新潟市 **市町村数**：20市・6町・4村 **面積**：1万2584㎢ **人口**：225万人 **人口密度**：178.5人/㎢ **訪問観光客数（年間）**：819万人 **県の木**：ユキツバキ **県の花**：チューリップ **県の鳥**：トキ

気候

年平均気温：14.3℃ **最高気温**：31.7℃ **最低気温**：－1.6℃ **降水量**：1796㎜ **快晴日数**：12日 **降水日数**：173日 **雪日数**：79日

観光

温泉数：144 **宿泊施設数**：2140（ホテル＋旅館） **美術館数**：31 **博物館数**：38 **道の駅数**：37 **国宝**：新潟県笹山遺跡出土深鉢形土器 **重要文化財数**：85（内国宝は1） **史跡数**：32 **名勝数**：8 **天然記念物数**：35 **国立公園・国定公園**：尾瀬、上信越高原、磐梯朝日ほか、全7カ所

出身有名人

渡辺 謙／小林麻耶／高橋克実／小林幸子／HIKAKINほか

天然記念物

小木の御所ザクラ／清津峡／小滝川硬玉産地／将軍杉ほか

天然記念物

トキ



富山県

TOYAMA ― とやまけん

春の風物詩、ホタルイカをはじめとする天然の海の幸が集結

北陸地方は、越前、越中、越後に3分され、その後、越中から能登が分かれて現在の富山県の姿となった。

m級の山々が連なる立山連峰などに囲まれ、深い湾を抱くように平野が広がる。日本有数のV字の峡谷・黒部峡谷、ラムサール条約に登録された湿地・弥陀ヶ原、国内ではじめて認定された氷河など、四季折々のダイナミックな自然が楽しめる。「天然の生け簀」といわれる富山湾では定置網漁法による漁業が盛ん。寒ブリ、シロエビ、ホタルイカなど、富山のごちそうがたくさん捕れる。

また、「越中富山の薬売り」の伝統から、現在でも「くすりの富山」として医薬品の製造や販売に力を入れており、富山を支える産業のひとつでもある。

県章は、シンボルである立山がモチーフ。中央には富山の「と」を配し、大空に躍進する富山県をイメージしている。

クラフト

木下宝さんのボトルオリジン

富山で活動する木下宝さんの作品はシンプルで美しい。「セイズファーム」との出合いによって生まれたアートピース

問：Simpleglass.
https://t-simpleglass.com



ご当地Q&A

Q.「富山湾の宝石」とも呼ばれている海鮮物は?

A. シロエビ。富山湾特有の地形に生息し、体長は5～8㎝くらいで、透き通った淡いピンク色をしている。コクのある上品な甘みととろけるような食感で人気が高い

Q. 黒部ダムの建設にかかった年数は?

A. 7年。1956（昭和31）年から建設が開始され、当時の金額で513億円という莫大な資金が投じられた一大事業。映画『黒部の太陽』には黒部ダム建設の苦闘が描かれている

名産・土産

桝田酒造店の大吟醸　満寿泉

上品でフルーティな大吟醸

豊かな旨みが広がり、爽やかな果実のほのかな甘さが感じられる1本。(720㎖ 2970円)

Tel：076-437-9916
www.masuizumi.co.jp



旅館・ホテル



セイズファーム

里山の小さな丘の上にあるワイナリーのゲストハウス。1日単位で貸別荘のように利用できる。敷地内には農場、レストラン、ショップもある

住所：富山県氷見市余川字北山238　Tel：0766-72-8288
客室数：1棟（3ベッドルーム）※1日1組限定
料金：1泊3万5200円～(2名利用の1室料金、サ込・税別)
www.saysfarm.com/stay

富山県で暮らそう!

とやま移住応援団優待カード「つかえんちゃ」がお得!

移住検討者が移住前・後に役立つ各種割引サービスなどの特典を受けられる優待カードがもらえる

とやま移住支援交通費助成制度 移動手段費用を半額サポート!

就職のための企業訪問、合同説明会の参加や住宅探しで訪れた際の交通費を半額補助（制限あり）

富山県移住促進サイト　「くらしたい国、富山」

富山で暮らすにあたり役に立つ情報が満載。子どもとの暮らしに特化した情報も
https://toyama-teiju.jp

名所・観光

黒部峡谷鉄道　トロッコ電車

20.1㎞の距離を80分かけて走る。高さ60mの後曳橋や、対岸に残る万年雪と河原に温泉が湧き出る鐘釣駅など、沿線の見どころ満載

問：黒部峡谷鉄道営業センター
Tel：0765-62-1011



その他：立山黒部アルペンルート／雨晴海岸／五箇山の合掌造り集落

年中行事

高岡御車山祭

各山宿で美しく飾り立てられた7基の御車山は修祓を行い、町内を曳き回した後、勢揃いする。重要有形・無形民俗文化財に指定

会期：毎年5月1日
会場：富山県高岡市山町筋・片原町周辺



その他：となみチューリップフェア／たてもん祭り／越中八尾おわら風の盆

美術館・建築

TOYAMAキラリ

富山市ガラス美術館などが入る複合施設。外観には、ガラスやアルミなどを使用。さまざまな角度で反射し、キラキラと輝いている

住所：富山県富山市西町5-1　Tel：076-461-3100（富山市ガラス美術館）
http://toyama-glass-art-museum.jp



その他：富山県美術館／高志の国文学館／高岡市美術館

なんでもランキング!

RANKING

- チューリップの球根出荷量→全国1位
- 持ち家率→全国1位
- 黒部ダム　ダムの高さ→全国1位

郷土料理



ますの寿司

木製のわっぱの底に敷いた笹の上に、塩漬けしたますの切り身を並べた寿司。酢飯を押しながら詰め、笹で包んでいる

その他：富山湾鮨／ブリしゃぶ／ブリ大根

食



Healthian-wood

2020年3月にできたハーブの楽園。施設内で栽培するハーブを使ったランチが楽しめる「The Kitchen」、コース料理を提供する「The Table」などがある

住所：富山県中新川郡立山町日中上野57-1　Tel：076-482-2536
営業時間：The Kitchen 11:00～15:00（L.O.14:00）、The Table 12:00～、18:00～ ※3営業日前までに、ランチは12:00～13:00、ディナーは18:00～19:00の間で希望時間を要予約
定休日：水曜、第3火曜　www.healthian-wood.jp

方言

なんちゅう、うまいがけ～（すごく、美味しいですね）

その他

いつもでかいとこーてもろて、きのどくなねー（いつもたくさん買っていただいてありがとうね）
1点差で負けたちゃ。はがやしーの！（1点差で負けたんだよ。悔しいね！）ほか



DATA

県庁所在地：富山市　**市町村数**：10市・4町・1村　**面積**：4248㎢　**人口**：105万人　**人口密度**：247.2人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：606万人　**県の木**：タテヤマスギ　**県の花**：チューリップ　**県の鳥**：ライチョウ

気候

年平均気温：15.0℃　**最高気温**：32.8℃　**最低気温**：－1.0℃　**降水量**：2751㎜　**快晴日数**：16日　**降水日数**：179日　**雪日数**：64日

観光

温泉数：71　**宿泊施設数**：426（ホテル＋旅館）　**美術館数**：27　**博物館数**：78　**道の駅数**：15　**国宝**：瑞龍寺　**重要文化財数**：49（内国宝は1）　**史跡数**：21　**名勝数**：3　**天然記念物数**：22　**世界遺産**：五箇山の合掌造り集落　**国立公園・国定公園**：中部山岳国立公園、白山国立公園、能登半島国定公園、全3カ所

出身有名人

柴田理恵／西村まさ彦／風吹ジュン／立川志の輔／八村塁ほか

天然記念物

称名滝／薬師岳の圏谷群／黒部峡谷附猿飛並びに奥鐘山／魚津埋没林ほか

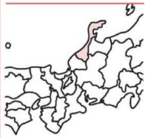
天然記念物

ホタルイカ群遊海面



石川県

ISHIKAWA
いしかわけん



明治時代の半年間は“金沢県”と呼ばれていた⁉

1（明治4）年の廃藩置県により、金沢、富山、大聖寺の3県が置かれたが、翌年には金沢県が石川県とあらためられ、現在に至る。

江戸時代に加賀藩が置かれ、藩主を代々前田家が務めた「加賀百万石」の城下町として繁栄。藩政時代には、芸能、美術工芸など多彩な文化が育まれた。加賀友禅、輪島塗、金沢箔、九谷焼などの石川県の伝統工芸品の数は36を誇る。工芸王国ともいわれ、年10月には、国立工芸館（東京国立近代美術館工芸館）が金沢市に移転予定。日本で唯一、国立の工芸を専門とする美術館で、工芸振興のナショナルセンターとなる。

戦災が小さかったこともあり、兼六園、金沢城公園、ひがし茶屋街、長町武家屋敷跡など往時の面影を感じる史跡や町並みが多く残っている。

北陸地方中部、日本海側に能登半島を有し、南北に細長いかたちが特徴。

クラフト

輪島キリモトの輪島塗



漆ならではのふっくらした厚みと、艶やかなビジュアル。何工程も経て丁寧につくられる。育てながら長く使いたい

Tel：0768-22-0842
www.kirimoto.net

名所・観光

白米千枚田



海岸からなだらかに続く斜面に小さな棚田が幾重にも連なる。「日本の原風景」と呼ばれ、昔ながらの農法が現在も行われている

問：輪島市産業部観光課
Tel：0768-23-1146　http://senmaida.wajima-kankou.jp/

その他
兼六園
白山
千里浜なぎさドライブウェイ

方言

まんで、おいしい（すごく、美味しいですね）

その他
おいであそばせ（いらっしゃいませ）
うまそな子やのー（よく太ってて元気そうな子だねぇ）ほか

Q&A ご当地Q&A

Q. 雨傘をイメージした建築で知られる駅は？

A. 「金沢駅」。JR金沢駅兼六園口にはもてなしドームがあり、「駅を降りた人に傘を差し出すおもてなしの心」が建築のコンセプト。美しいガラスの天井が訪れた人を出迎えてくれる

Q. 国内有数の堅牢さを誇る石川県の漆器は？

A. 「輪島塗」。堅牢かつ優美といわれている漆器。各製造過程が分業制で、それぞれの高い技術、丁寧さにより特有の堅牢さをつくり出している。修理して長く使い続けることも可能

年中行事

お旅まつり



8基の曳山が一堂に揃う豪華絢爛な「曳山曳揃え」や子どもが演じる「曳山子供歌舞伎」が繰り広げられる。ライトアップは圧巻

会期：毎年5月（2020年は中止）
会場：石川県小松市　菟橋神社、本折日吉神社

その他
金沢百万石まつり
能登キリコ祭り
九谷茶碗まつり

美術館・建築

鈴木大拙館



金沢出身の仏教哲学者・鈴木大拙の書などを通し、足跡を伝える文化施設。建物には金沢を象徴する石垣や水景などを取り入れている

住所：石川県金沢市本多町3-4-20
Tel：076-221-8011
www.kanazawa-museum.jp/daisetz

その他
金沢駅
金沢21世紀美術館
妙成寺

名産・土産



しっかり深いコクのある味わい

宗玄酒造の純米石川門

奥能登で栽培した石川門と伏流水を使用する純米酒（720mℓ1430円）

Tel：0768-84-1314
www.sougen-shuzou.com



ラ・レーヴの輪島プリン

卵不使用、白米千枚田の米でつくる、もっちりなめらかなプリン（1個486円）

Tel：0768-22-0131
http://la-reves.jp

RANKING なんでもランキング！

- 金箔の生産量→全国1位
- フグの漁獲量→全国1位
- アイスクリームの消費量→全国1位

旅館・ホテル



あらや滔々庵

藩政時代、前田家歴代藩主入湯の宿として湯番頭の命を受けた歴史ある温泉宿。宿と縁のある芸術家・北大路魯山人の作品も展示されている

住所：石川県加賀市山代温泉18-119
Tel：0761-77-0010　客室数：18室
料金：1泊2食付3万4000円～（税・サ別）
http://araya-totoan.com

郷土料理



金沢おでん

魚介ベースの透き通った出汁が特徴。「赤巻」、「ふかし」など珍しい具も多い。冬には香箱ガニの「カニ面」も登場する

その他
白山百膳
能登丼
かぶら寿司

移住 石川県で暮らそう！

いしかわ移住パスポート（Iパス）でお得なサービスが受けられる

移住希望者及び移住1年以内の人は、各協賛事業者の割引や特典が付くIパスの申請ができる

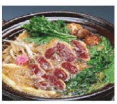
移住前にいしかわ暮らしが体験できるお試し移住プログラム

仕事と暮らしがセットの体験、農業インターンシップ研修などバラエティ豊かなプログラムがある

いしかわ暮らし情報ひろば

石川県へUIターン、移住したい人にむけた情報を網羅。イベント情報も充実
https://iju.ishikawa.jp

食



加賀料理 ばん亭

加賀の新鮮な素材を最大限に生かした加賀料理と貴重な天然鴨の鴨料理が味わえる。九谷焼や山中塗などのうつわが使われ、舌と目で楽しめる料理を提供

住所：石川県加賀市大聖寺東町4-11　Tel：0761-73-0141
営業時間:11:30～14:00（L.O.13:30）、17:00～22:00（L.O.21:30）
定休日：水曜、第2木曜
http://bantei.co.jp

DATA

県庁所在地：金沢市　**市町村数**：11市・8町　**面積**：4186㎢　**人口**：114万人　**人口密度**：273.0人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：2492万人　**県の木**：アテ　**県の花**：クロユリ　**県の鳥**：イヌワシ

気候

年平均気温：15.5℃　**最高気温**：32.9℃　**最低気温**：−0.1℃　**降水量**：2766㎜　**快晴日数**：17日　**降水日数**：185日　**雪日数**：59日

観光

温泉数：50　**宿泊施設数**：760（ホテル＋旅館）　**美術館数**：23　**博物館数**：96　**道の駅数**：26　**国宝**：色絵雉香炉（石川県蔵）、剣 銘吉光（白山比咩神社蔵）　**重要文化財数**：128（内国宝は2）　**史跡数**：26　**名勝数**：8　**天然記念物数**：15　**国立公園・国定公園**：白山、能登半島、越前加賀海岸、全3カ所

出身有名人

松井秀喜／鹿賀丈史／浜辺美波／中田ヤスタカ／ダンディ坂野ほか

天然記念物

松月寺のサクラ／八幡神社の大スギ／鹿島の森／篠原のキンメイチクほか

天然記念物
ホクリクサンショウウオ





石川県・千里浜なぎさドライブウェイ

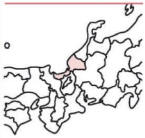
日本で唯一、普通車で走ることのできる県道の砂浜。石川県の羽咋市千里浜町から羽咋郡宝達志水町までの、約8kmに渡って海沿いを走ることができる

photo: Masaaki Miyazawa

福井県

FUKUI

ふくいけん



恐竜の化石が多数発掘された、唯一無二の恐竜大国

若狭湾をはじめとした日本海の豊富な海産物に加え、日本有数の米処でもある福井県。特に県内で水揚げされるズワイガニのオスのみがそう呼ばれる越前ガニは、〝カニの王さま〟として広く知られる特産品だ。

全国の9割以上のシェアを誇る鯖江の眼鏡をはじめ、優れたものづくりの県としても有名。恐竜化石の発掘量が日本一で、福井県立恐竜博物館は世界三大恐竜博物館のひとつともいわれている。

大化の改新以降、長きにわたって越前と若狭の二国に分かれた歴史をもち、江戸時代には越前に福井藩、天領などがあり、若狭に京極氏、酒井氏が入封し幕末に至る。明治に入り、福井県、敦賀県が置かれるなど、曲折を経て（明治14）年に現在の県域となった。

年春には北陸新幹線が金沢から福井を経て敦賀まで延伸予定。観光や経済に多くの効果が期待されている。

クラフト

やなせ和紙のcobble

1500年の歴史を誇る越前和紙。やなせ和紙のcobbleは伝統の手漉き和紙でつくる、柔らかな丸みと優しい風合いが特徴の小箱

Tel：0778-43-0639
http://washicco.jp



名所・観光

タケフナイフビレッジ

700年の歴史がある越前打刃物。30人の刃物職人が働く共同工房の見学、ナイフづくり体験が可能。直売価格で包丁購入もできる

住所：福井県越前市余川町22-91
Tel：0778-27-7120



その他
東尋坊
三方五湖
越前陶芸村

Q&A ご当地Q&A

Q. 絹織物の感触が名前の由来となった銘菓は？

A. 羽二重餅。絹織物の産地で大正時代は羽二重の全国生産量の6割を占めていた福井県。羽二重餅はその柔らかな食感を再現した福井を代表する銘菓で、旧越前福井藩の御用達

Q. 一乗谷朝倉氏遺跡はイタリアのどこにたとえられる？

A. ポンペイ。100年にわたり越前を支配していた朝倉氏の館と城下町が400年以上の時を経て発掘され、イタリア・ナポリ近郊の古代都市にたとえられ“日本のポンペイ”と呼ばれる

年中行事

放生祭

若狭地方最大の秋祭りで約300年の歴史をもつ。神輿をはじめ山車、神楽、棒振り太鼓、獅子の芸能を奉納し、多くの人々で賑わう

会期：毎年9月中旬
会場：福井県小浜市小浜男山八幡神社周辺、小浜市街地



その他
勝山左義長まつり
三国祭
敦賀まつり

名産・土産

日本酒初心者におすすめ



黒龍酒造の貴醸酒

日本で最も入手困難な酒蔵の「貴醸酒」はデザートワインのような極甘口（150㎖ 550円）

Tel：0776-61-6110
www.kokuryu.co.jp



カリョーの黄金の梅ジャムとはちみつセット

どちらも甘く熟したフルーティさが特徴（2本セット3500円）

Tel：0776-23-7049
www.ougonnoume.com

美術館・建築

福井県立恐竜博物館

黒川紀章の設計。地下最深部までの吹き抜けを長いエスカレーターで下り、展示空間のドームに至るというダイナミックな演出

住所：福井県勝山市村岡町寺尾51-11 かつやま恐竜の森内
Tel：0779-88-0001
www.dinosaur.pref.fukui.jp



提供 福井県立恐竜博物館

その他
福井県年縞博物館
福井市美術館
若狭三方縄文博物館

なんでもランキング！

RANKING

- 眼鏡フレームの生産量→全国1位
- 社長輩出率→全国1位
- 共働き家庭率→全国1位

旅館・ホテル



料理宿やまざき

築140年の古民家を越前海岸へ移築・再生した全6室の温泉旅館。主人自らセリで仕入れる越前ガニや地魚など、越前の海の幸が堪能できる

住所：福井県丹生郡越前町厨16-53-1
Tel：0778-37-1016　客室数：6室
料金：1泊2食付1万9000円～（サ込・税別、入湯税別）
http://yamazaki-r.co.jp

郷土料理



越前ガニ料理

国内で最も古いズワイガニ漁の歴史があるとされる日本海味覚の王者。いまもなお皇室献上されている唯一のカニでもある

その他
越前おろし蕎麦
上庄里芋のころ煮
サバのへしこ

移住 福井県で暮らそう！

「Zoom」アプリを利用したオンライン移住相談会がスタート！

移住マッチングサービス「SMOUT」で簡単に申し込み・予約でき、気軽にいろいろ相談できる

東京圏から福井への移住で移住支援最大100万円をサポート！

対象先は福井・敦賀・小浜・大野・勝山・鯖江・あわら・越前・坂井の各市をはじめ、県内全12市町

ふくい移住ナビ

“幸福度日本一の福井で暮らす”、福井県の移住定住促進総合サポートサイト
www.fukui-ijunavi.jp

食



開花亭 sou-an

創業130年の福井を代表する老舗料亭の新館で、隈研吾氏の設計。畑地久満料理長は日本最年少の現代の名工に選出。カジュアルな割烹が楽しめる（P53）

住所：福井県福井市中央3-9-21　Tel：0776-50-1070
営業時間：11:30～14:00、17:30～22:00
定休日：日曜、祝日
www.kaikatei.biz

方言

ひってもんにうまいんやざ（すごく、美味しいですね）

その他

留守で誰もえんの？（留守で誰もいないの？）／おちょきんせんと、あかんざ！（正座しないといけないよ！）ほやほや、もうおいとこさ（そうそう、もうやめておこう）ほか

DATA

県庁所在地：福井市　**市町村数**：9市・8町　**面積**：4191㎢　**人口**：77万人　**人口密度**：184.7人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：807万人　**県の木**：マツ　**県の花**：スイセン　**県の鳥**：ツグミ

気候

年平均気温：15.3℃　**最高気温**：33.7℃　**最低気温**：－1.6℃　**降水量**：2632㎜　**快晴日数**：22日　**降水日数**：175日　**雪日数**：60日

観光

温泉数：40　**宿泊施設数**：590（ホテル＋旅館）　**美術館数**：8　**博物館数**：74　**道の駅数**：15　**国宝**：梵鐘（劔神社蔵）ほか　**重要文化財数**：113（内国宝は6）　**史跡数**：25　**名勝数**：15　**天然記念物数**：21　**国立公園・国定公園**：白山、越前加賀海岸、若狭湾、全3カ所

出身有名人

五木ひろし／津田寛治／高橋 愛／大和田伸也／天龍源一郎ほか

天然記念物

常神のソテツ／萬徳寺のヤマモミジ／本願清水イトヨ生息地ほか

天然記念物

オジロワシ



山梨県

YAMANASHI
やまなしけん



DATA
県庁所在地：甲府市　**市町村数**：13市・8町・6村　**面積**：4465㎢　**人口**：82万人　**人口密度**：183.0人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：2538万人　**県の木**：カエデ　**県の花**：フジザクラ　**県の鳥**：ウグイス

気候
年平均気温：16.0℃　**最高気温**：34.5℃　**最低気温**：−2.8℃　**降水量**：1154㎜　**快晴日数**：38日　**降水日数**：84日　**雪日数**：6日

観光
温泉数：29　**宿泊施設数**：1328（ホテル＋旅館）　**美術館数**：12　**博物館数**：60　**道の駅数**：21　**国宝**：清白寺 仏殿ほか　**重要文化財数**：109（内国宝は5）　**史跡数**：16　**名勝数**：6　**天然記念物数**：34　**世界遺産**：富士山—信仰の対象と芸術の源泉　**国立公園・国定公園**：富士箱根伊豆、秩父多摩甲斐、南アルプス、八ヶ岳中信高原

出身有名人
中田英寿／田原俊彦／小松奈々／レミオロメン／林 真理子（ワイン県副知事）ほか

天然記念物
勝沼氏館跡／西湖蝙蝠穴およびコウモリ／三恵の大ケヤキ／山ノ神のフジほか

天然記念物

甲斐犬



豊かな山々、清らかな名水に恵まれた「ワイン県」!

かつては甲斐国と呼ばれ、山梨、八代、巨摩、都留の四郡から成り立っていた。平安時代後期以降、甲斐源氏が治めていたが、16世紀に入ると武田氏が戦国大名として発展し、天下統一を目指しはじめる。しかし1（天正10）年に武田信玄の子・勝頼が織田・徳川連合軍に敗れ、武田氏は滅亡。（享保9）年には江戸幕府の下、天領となり、明治に甲斐府さらに甲府県と変わり、廃藩置県で山梨県とあらためられた。

県土の8割近くを森林が占める山の県で、国内最大の生産量を誇るブドウやモモ、スモモをはじめ、多くの果物がつくられるフルーツ王国。ブドウ畑の風景等は日本遺産にも認定された。日本ワインの生産量やワイナリー数も日本一で、「ワイン県」を宣言。山々に囲まれた名水の里から生まれる日本酒も美味で、ミネラルウォーターの生産量も日本一。

クラフト



SIWA｜紙和のトートバッグとスリッパ

1000年の歴史を誇る和紙の産地・市川三郷町の和紙メーカーのブランド。紙を縫う特殊な技術でつくる日常製品が揃う

問：SIWA Collection 東急プラザ銀座店
Tel：03-6264-5344　https://siwa.jp

ご当地Q&A

Q. 歌川広重の浮世絵にある日本三奇橋のひとつは?

A. 猿橋。大月市桂川に架かる橋脚を使わない特殊な橋で、両岸から張り出した四層の刎木（はねぎ）によって支えられている。歌川広重の『甲陽猿橋之図』にも描かれた日本三奇橋

Q. キングサーモンとニジマスを交配させたブランド魚は?

A. 富士の介（すけ）。山梨は良質な水資源を生かした養殖業が盛んで、国内ではじめての交配に成功。両者いいとこ取りの"養殖に適した美味しい魚"は2019年10月から出荷開始

名産・土産



山梨を代表するワイン

グレイスワインのグレイス甲州

1923年に勝沼で創業した家族経営の名門ワイナリー。ブドウ栽培に力を注ぎ、「グレイス甲州」（オープン価格）は日本の伝統品種「甲州」の原点的銘柄

問：中央葡萄酒
Tel：0553-44-1230
www.grace-wine.com

旅館・ホテル



西山温泉 慶雲館

日本建築の美を結集した純和風の湯宿で、世界一歴史のある宿泊施設としてギネスにも認定。温泉は日本随一の湯量を誇り、全館源泉かけ流し

住所：山梨県南巨摩郡早川町西山温泉　Tel：0556-48-2111
客室数：35室
料金：標準和室1泊2食付2万円～（サ込・税別、入湯税別）
www.keiunkan.co.jp

山梨県で暮らそう!

移住

**全国からのウェブ相談を実施中!
やまなし暮らし支援センター**

山梨県への移住・就職に関するワンストップ相談可能な東京の相談窓口。詳しくは公式サイトへ

**2020年4月に開設したウェブサイト
「やまなし暮らし手帳」をチェック!**

山梨県移住相談窓口が運営。移住をメインにライフスタイル・働き方・地域の楽しみ方などを発信

山梨県移住・定住総合ポータルサイト

生活や子育て、仕事、住まいなど移住に必要な情報を網羅。移住者インタビューも　www.iju.pref.yamanashi.jp/

名所・観光


提供 山梨市観光協会

西沢渓谷

整備されたトレッキングコースから国内屈指の渓谷美が楽しめる。現在は往復4時間ほどの三重の滝折り返しコースのみ通行可能

問：山梨市観光協会
Tel：0553-22-1111

その他
御岳 昇仙峡
身延山久遠寺
猿橋

年中行事



信玄公祭り

武田信玄を偲び、約1500の軍勢が舞鶴城公園に集結し、川中島に向け出陣する様子を再現。侍の最大集合記録としてギネスにも認定

会期：毎年4月上旬
会場：山梨県甲府市中心部

その他
吉田の火祭り
神明の花火
厄除地蔵尊大祭

美術館・建築



山梨県立富士山世界遺産センター

富士山の自然・歴史・文化を扱う展示館。北館と南館にそれぞれコンセプトがあり、多彩な展示で世界遺産としての富士山を紹介

住所：山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-1　Tel：0555-72-0259
www.fujisan-whc.jp

その他
山梨県立美術館・文学館・博物館・考古博物館
リニア見学センター

なんでもランキング!

RANKING

- ミネラルウォーターの生産量→全国1位
- ネクタイの生産量→全国1位
- 日照時間（年間）→全国1位

郷土料理



ほうとう

武田信玄の陣中食だったともいわれる代表的郷土食。幅広に切った平打ち麺を煮込み、味噌で味つけた汁のとろみが特徴

その他
吉田うどん
鳥もつ煮
せいだのたまじ

食



八ヶ岳えさき

『ミシュランガイド東京』の三つ星店「青山えさき」の江﨑新太郎氏が2018（平成30）年に八ヶ岳山麓へ移転。地元の恵みを生かした日本料理を提供する

住所：山梨県北杜市大泉町谷戸5771-210　Tel：0551-45-8707
営業時間：12:00～13:30（L.O.）、18:00～20:30（L.O.）
定休日：水・木曜
http://esaki-yatsugatake.com

方言

ふんとにうめえ～から（すごく、美味しいですね）

その他

荷物が多くてえらいら、私が持つじゃん（荷物が多くて大変でしょ、私が持つよ）／悪いじゃんね（悪いね）／いいさよぉ（いいよ）

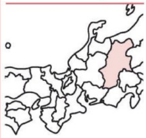
50

中日本

長野県

NAGANO

ながのけん



豊富な雪解け水と8つの一級水系源流域による名水・秘水の宝庫

冬はスノーリゾート、夏は避暑地として賑わいを見せる長野県は、かつての信濃国で信州と呼ばれ、北信、東信、中信、南信の　地域からなる。山々に囲まれ、　m峰、日本百名山の数を日本一有する地形から、県全域の標高も高く、長野市は　m、松本市は　mである。また、山間を縫う天竜川、木曽川、千曲川などの一級水系の源流や山々からの雪解け水など、水源が豊富。水質もよく、名水が多く存在する。

冷涼で昼夜の寒暖差が大きい高地ならではの気候を生かした産業が際立つ。明治、大正期は製糸業、現在は精密機械業が工業を牽引。農業も盛んで、野菜、果物の収穫、生産量が多い。日本酒、ワイン、味噌など発酵食品の製造も活発だ。

県章は、長野県の「ナ」を円形に図案化。鳥が飛ぶ姿と、「ナ」の横棒を中心に山と、その山が映る湖も表現している。

クラフト

丸嘉小坂漆器店の木曽漆器

漆をガラスの食器に定着させる特殊な技術を用い、ガラスの利便性に加え、多彩色による現代的な美しさをもち合わせている



Tel：0264-34-2245
www.maruyoshi-kosaka.jp

Q&A ご当地Q&A

Q. とある模様で有名な松本市出身の女性芸術家は？

A. 日本を代表する前衛芸術家・草間彌生。水玉をモチーフにした作品が有名。ファッションデザインや小説の執筆など活躍は多岐にわたる。2016年には文化勲章を受章

Q. 奈良時代の僧が発見した、野沢菜発祥の温泉地は？

A. 野沢温泉。僧・行基が発見したという説もある。江戸時代に、健命寺の住職が京都から持ち帰った天王寺蕪の種を栽培。気候から蕪が変異し野沢菜が誕生したそう

名産・土産

五一わいんのエステート メルロ

1911年創業の老舗ワイナリー。黒い果実を感じる香りと熟成香が一体となったしっかりとした味わい（720㎖ 2768円）



塩尻桔梗ヶ原のメルロを使用

問：林農園
Tel：0263-52-0059
www.goichiwine.co.jp

旅館・ホテル



星のや軽井沢

森の中に佇むリゾートホテル。中央に流れる川沿いや山の斜面などに独立した客室が点在。四季折々の豊かな自然を直接感じながら寛げる

住所：長野県軽井沢町星野
Tel：0570-073-066（星のや総合予約）　客室数：77室
料金：1室1泊8万4000円～（税・サ別・食事別）
https://hoshinoya.com/karuizawa

移住 長野県で暮らそう！

仕事をしながら休暇も楽しむ！「信州リゾートテレワーク」を推進！

軽井沢町、白馬村などのモデル地域12市町村をはじめ、テレワークが可能な施設は県内で約40カ所

仕事面からも移住を後押し！市町村への申請で移住支援金100万円を支給！

東京圏、愛知県、大阪府から移住し、専用サイトに記載の求人に応募して条件を満たすと支援金を支給

長野県移住ポータルサイト　楽園信州

県内市町村が各特色を生かした移住体験ツアーやお試し住宅などの施策を実施
www.rakuen-shinsyu.jp

名所・観光

善光寺

1400年近くの歴史を誇る古刹。本尊は日本最古と伝わる一光三尊阿弥陀如来。境内には国宝指定の本堂をはじめ歴史的文化遺産が多数



©善光寺

住所：長野県長野市
長野元善町491-イ
問：善光寺事務局
Tel：026-234-3591

その他
天竜峡
松本城
地獄谷野猿公苑

年中行事

諏訪湖祭 湖上花火大会

約4万発の花火が打ち上がる全国屈指の花火大会。湖上ならではの水上スターマインや全長約2kmのナイヤガラなど壮大なスケール



会期：毎年8月15日
（2020年は中止）
会場：長野県諏訪市　諏訪湖

その他
高遠さくら祭り
佐久バルーンフェスティバル
白樺湖夏祭り花火大会

美術館・建築

松本市美術館

松本市出身の芸術家・草間彌生など、松本ゆかりの作家の作品を中心に展示。館外入り口には草間彌生の屋外アートも



草間彌生《幻の華》2002年

住所：長野県松本市中央4-2-22
Tel：0263-39-7400
http://matsumoto-artmuse.jp

その他
美ヶ原高原美術館
茅野市尖石縄文考古館
軽井沢千住博美術館

RANKING なんでもランキング！

- ブルーベリーの生産量→全国1位
- 打ち上げ花火の生産量→全国1位
- ギターの生産量→全国1位

郷土料理



おやき

小麦粉の生地であんを包んで、焼いたり蒸したりする饅頭。あんは野沢菜など地元の食材を濃いめに味つけたものが多い

その他
とうじ蕎麦
そばがき
栗子餅

食



職人館

2010年「第1回料理マスターズ」で全国7人の料理人の一人に選ばれた北沢正和氏が館主。十割蕎麦や地元の旬の食材を使った創作料理が楽しめる

住所：長野県佐久市春日3250-3
Tel：0267-52-2010
営業時間：11:30～15:00、17:00～は要予約
定休日：水・木曜（祝日、GW、8月は営業）

方言

えれえうめえなぁ（すごく、美味しいですね）

その他

おいでなして（いらっしゃいませ）／ちょっとそこまでとんできて！（ちょっとそこまで走っていってきて！）
障子がつもいなぁ（障子のすべりが悪いなぁ）ほか

DATA

県庁所在地：長野市　**市町村数**：19市・23町・35村　**面積**：1万3562㎢　**人口**：206万人　**人口密度**：152.1人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：3082万人　**県の木**：シラカバ　**県の花**：リンドウ　**県の鳥**：ライチョウ

気候

年平均気温：13.0℃　**最高気温**：32.8℃　**最低気温**：－4.6℃　**降水量**：886㎜　**快晴日数**：21日　**降水日数**：110日　**雪日数**：73日

観光

温泉数：214　**宿泊施設数**：2750（ホテル＋旅館）　**美術館数**：106　**博物館数**：263　**道の駅数**：52　**国宝**：善光寺本堂、松本城天守、旧開智学校校舎ほか　**重要文化財数**：189（内国宝は10）　**史跡数**：38　**名勝数**：6　**天然記念物数**：25　**国立公園・国定公園**：上信越高原、妙高戸隠連山、中部山岳、秩父多摩甲斐ほか、全8カ所

出身有名人

草間彌生／池上 彰／峰 竜太／小平奈緒／新海 誠ほか

天然記念物

白骨温泉の噴湯丘と球状石灰石／テングノムギメシ産地／月瀬の大杉ほか

天然記念物

ホンシュウモモンガ



岐阜県

GIFU

ぎふけん

47都道府県のほぼ中央に位置する“日本のおへそ”

山々と清流に囲まれた岐阜県。関市は日本の人口重心でもある。北部の飛騨地域には、御嶽山、乗鞍岳、奥穂高岳など、標高　mを超える山々が連なり、南部の美濃地域には、木曽川、揖斐川、長良川が流れる。山と水に恵まれ、「飛山濃水」と呼ばれている。

古くからものづくりが盛ん。美濃焼などの伝統工芸品の技術をもとに地場産業が生まれ発展。現在では、繊維、陶磁器、家具・木工、刃物、紙、プラスチック、食品と幅広いジャンルの製造業が中心産業となっている。

岐阜の名の由来は、織田信長が、尾張の政秀寺の禅僧・沢彦宗恩が中国の故事にならい進言した、「岐山・岐陽・岐阜」から選んだといわれるが、その前から禅僧の間で使われていたなど諸説ある。

県章は、「岐」の文字をもとに制作された。回りを囲んだ円には、平和と円満の意味が込められている。

クラフト

淺野鍛冶屋の包丁

「刀鍛冶」の伝統技術で、職人が一本一本つくる。研ぎ澄まされた包丁は驚くほどよい切れ味

Tel：058-374-3818
http://asanokajiya.com



ご当地Q&A

Q. かつて稲葉山城と呼ばれた城の名前は？

A. 岐阜城。稲葉山城は岩山の上に建ち、難攻不落の城ともいわれ、美濃の戦国大名・斎藤道三の居城だった。1567（永禄10）年、織田信長が城主となり、岐阜城と改名された

Q. 漬物を美味しく食べる知恵から生まれた料理は？

A. 漬物ステーキ。雪深い飛騨地方で、冬の保存食「漬物」が凍ったり、発酵が進み酸味が強くなったりした際に美味しく食べるために生まれた知恵。香ばしく、素朴な味わい

名産・土産

原田酒造場の山車

200年ほどの歴史をもつ蔵元。北アルプスの伏流水と良質な飛騨産米を使用し、厳しい冬季寒仕込み。じっくりと醸し出された豊かな風味が楽しめる。(720㎖ 1050円)

Tel：0577-32-0120
www.sansya.co.jp



淡麗かつ芳醇な米の旨み

旅館・ホテル



オーベルジュ飛騨の森

森に佇む隠れ宿。海外で修業した中安俊之さんがオーナー兼シェフを務める。地元食材を使ったイタリアンの朝食・ディナーも人気（P117）

住所：岐阜県高山市新宮町3349-1
Tel：0577-34-6575　客室数：7室
料金：1泊2食付1万2900円～(税込)
www.hidanomori.jp

岐阜県で暮らそう！

移住

東京圏からの移住&就職、起業を歓迎！
移住支援金は最大100万円

東京23区在住者または東京圏から東京23区への通勤者対象。岐阜県へ移住し、働く人に支援金支給

グリーン・ツーリズムの体験を
通して事前に情報収集ができる！

農業、林業、工芸など6種類の体験があり、地元の人と交流しながら、生活を知ることができる

ふふふぎふ

岐阜県移住・定住ポータルサイト。岐阜県とつながる方法など、実用的な情報多数
www.gifu-iju.com

名所・観光

白川郷合掌造り集落

大小100棟余りの合掌造りが残り、いまも人々の生活が息づくまさに日本の原風景。農村文化、暮らしを深く感じることができる

問：白川郷観光協会
Tel：05769-6-1013
https://shirakawa-go.gr.jp/



その他
関ケ原古戦場
岐阜城
高山市の古い町並

年中行事

高山祭

春と秋に開催。動く陽明門とも称される「祭屋台」が曳き揃えられ、豪華絢爛な姿を披露。夜には各屋台に多数のちょうちんが灯される

会期：4月14～15日（春の山王祭）、10月9～10日（秋の八幡祭）
会場：岐阜県高山市



その他
郡上おどり
ぎふ信長まつり
古川祭

美術館・建築

多治見モザイクタイルミュージアム

施釉磁器モザイクタイル発祥の地・多治見市笠原町にあり、タイルの歴史や魅力を紹介。ユニークな外観は粘土山をイメージ

住所：岐阜県多治見市笠原町2082-5　Tel：0572-43-5101
www.mosaictile-museum.jp



その他
セラミックパークMINO
岐阜県美術館
長良川国際会議場

なんでもランキング！

RANKING

- 刃物の生産量→全国1位
- 陶磁器の生産量→全国1位
- 和傘の生産量→全国1位

郷土料理



朴葉味噌

高山地方の郷土料理。刻んだ薬味やキノコ類などを混ぜた味噌を朴葉の上にのせて焼いたもの。ご飯と一緒に味わう

その他
漬物ステーキ
鶏ちゃん
五平餅

食



料亭 洲さき

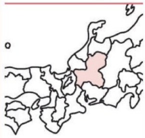
1794（寛政6）年に創業した岐阜県で最古の料亭。伝統ある宗和流本膳料理や飛騨の食材を使った料理が楽しめる。座敷から眺める枯山水の庭も素晴らしい

住所：岐阜県高山市神明町4-14
Tel：0577-32-0023
営業時間：11:30～14:00、17:00～(最終入店19:00)
定休日：不定休
www.ryoutei-susaki.com

方言

どえらい、うまいにぃー（美濃）（すごく、美味しいですね）

その他
明日はみえますか？（明日はおいでになりますか？）
お釣りがあらへんわ、ちょっとこわいて来るで（お釣りがないな、ちょっとくずしてくるから）ほか



DATA

県庁所在地：岐阜市　**市町村数**：21市・19町・2村　**面積**：1万621㎢　**人口**：200万人　**人口密度**：188.0人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：2957万人　**県の木**：イチイ　**県の花**：れんげ草　**県の鳥**：ライチョウ

気候

年平均気温：16.9℃　**最高気温**：35.1℃　**最低気温**：－0.1℃　**降水量**：2087㎜　**快晴日数**：43日　**降水日数**：114日　**雪日数**：28日

観光

温泉数：53　**宿泊施設数**：1110（ホテル＋旅館）　**美術館数**：6　**博物館数**：13　**道の駅数**：56　**国宝**：永保寺開山堂、永保寺観音堂ほか　**重要文化財数**：158（内国宝は7）　**史跡数**：27　**名勝数**：5　**天然記念物数**：40　**世界遺産**：白川郷合掌造り集落　**国立公園・国定公園**：中部山岳、白山、飛騨木曽川ほか、全4カ所

出身有名人

綾野 剛／熊田曜子／伊藤英明／清水ミチコ／神奈月／田中邦衛ほか

天然記念物

石徹白のスギ／根尾谷断層／傘岩／白山神社のハナノキおよびヒトツバタゴほか

天然記念物
ライチョウ





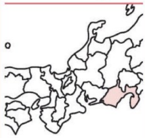
岐阜県・白川郷集落

日本の原風景ともいうべき美しい景観で知られる、岐阜県白川郷の合掌造り集落。五箇山（富山県）とともにユネスコの世界遺産（文化遺産）に登録されている

写真提供：PIXTA

静岡県

SHIZUOKA — しずおかけん



名峰・富士山をいだく、日本有数のお茶処

かつての、伊豆国、駿河国、遠江国の3国からなる。遠州灘、駿河湾、相模灘に沿った海岸線や富士山や南アルプスなどの　m級の山々、そして天竜川などの大きな川に浜名湖と、多彩な自然を誇る。

北条氏、今川氏の支配を経て、徳川家康により治められた。江戸時代は幕府の直轄地や諸大名、旗本の領地になる。また、東海道の宿場が22宿あり、各宿場には宿場町ができ、発展していった。

　（明治　）年に駿府藩は静岡藩と改名され、廃藩置県により静岡県に。しかし、当時は静岡、浜松、足柄と分かれ、　つが合併し現在の静岡県となったのは　（明治　）年である。静岡の名称は、静岡平野の中心部にある賤機（しずはた）山に由来。伊豆、富士山周辺には有数の温泉地やキャンプ場、テーマパークなどの観光資源が揃うほか、日本一のお茶生産地として名高い。

クラフト



駿河竹千筋細工

江戸時代初期に武士の内職としてつくられた伝統的工芸品。竹の色、材質を生かした繊細な花器や菓子器は海外でも人気

問：静岡竹工芸協同組合
Tel：054-252-4924
www.takesensuji.jp

名所・観光



堂ヶ島

伊豆西海岸随一の景勝地とうたわれる堂ヶ島。紺碧の海と、松の木が茂る白い凝灰岩の断崖は圧巻の風景。駿河湾に沈む夕陽も美しい

問：西伊豆町観光協会
Tel：0558-52-1268

その他：白糸の滝／奥大井湖上駅／大井川鐵道

方言

ばかうまいら（すごく、美味しいですね）

その他：かさぶたはかじっちゃだめ！（かさぶたは掻いちゃだめ！）／コーラのかが抜けた（コーラの炭酸の気が抜けた）／そのゴミ、うっちゃっといて（そのゴミ、捨てておいて）ほか

Q&A ご当地Q&A

Q. B級グルメのさきがけとなった静岡県の食べ物は？

A. 富士宮やきそば。富士宮市のご当地グルメで、弾力のある麺に鰯の削り粉が振りかけてあるのが特徴。B級グルメの人気を決めるB-1グランプリでは第1回・第2回で1位を獲得

Q. 周りを湖に囲まれた岬の上にある、秘境の無人駅は？

A. 奥大井湖上駅。大井川鐵道の観光用の無人駅で、長島ダムの建設に伴い誕生したダム湖の左岸に立地。湖に架かる鉄橋には遊歩道があり、湖上を歩いて絶景を楽しむことができる

年中行事



河津桜まつり

河津川沿いに並ぶ約850本もの河津桜が楽しめる祭り。露店のほか夜のライトアップも人気。毎年2月上旬頃から約1カ月間開催

会期：毎年2～3月
会場：静岡県賀茂郡河津町内河津川沿

その他：雛のつるし飾りまつり／浜松まつり／堂ヶ島火祭り

名産・土産

ドライ好きにおすすめ



ベアードブルーイングのスルガベイインペリアルIPA

スムーズな飲み口と、ホップの強いアロマや苦みが印象的（330㎖ 500円）

問：ベアードビール
Tel：0558-73-1225
https://bairdbeer.com/ja/



春華堂のうなぎパイ

1961年誕生。うなぎ粉入りの生地を職人が手づくりで仕上げる（12本入り962円）

問：春華堂 お客様係
Tel：0120-210-481
www.shunkado.co.jp

美術館・建築



資生堂アートハウス

1978年開設。東京・銀座の資生堂ギャラリーで出品された近現代の絵画、彫刻、工芸品を展示。モダニズム建築の館内も特徴的

住所：静岡県掛川市下俣751-1
Tel：0537-23-6122　https://corp.shiseido.com/art-house/jp

その他：MOA美術館／久能山東照宮／起雲閣

旅館・ホテル



熱海 ふふ

広めの間取りでゆったりと過ごせる客室に、湯量豊富な自家源泉の露天風呂を完備した温泉旅館。熱海の海山の幸を使った食事も魅力

住所：静岡県熱海市水口町11-48
Tel：0557-86-3646　客室数：26室
料金：1泊2食付4万2350円～（2名1室1名料金、税・サ込）
www.atamifufu.jp

RANKING なんでもランキング！

- 茶の生産量→全国1位
- 温泉旅館の数→全国1位
- ピアノの生産量→全国1位

郷土料理



静岡おでん

牛スジなどから取った出汁に醤油で味つけをした真っ黒なスープで長時間煮込むおでん。鰹節粉や青のりをかけて食べる

その他：鰻蒲焼／富士宮やきそば／桜えびのかき揚げ

移住 静岡県で暮らそう！

東京圏から移住で、就業または起業した方に最大100万円を支給！

東京圏から移住し、中小企業等へ就職または起業した方に向けた静岡県移住・就業支援金制度

移住に関する情報をお届けする LINE公式アカウントを開設！

LINE公式アカウントを登録すれば、伊豆半島南部地域への移住に関する情報をいち早くゲットできる

ゆとりすと静岡

移住・定住に関する情報ポータルサイト。移住や住まいについての資料請求も可能
http://iju.pref.shizuoka.jp

食



天空の茶の間（豊好園）

茶畑の真ん中に設けた「茶の間」で、豊好園が栽培・販売する淹れたての日本茶が味わえる。標高350mにあり、富士山や駿河湾、早朝には雲海が見渡せる

住所：静岡市清水区布沢270（受付場所）
Tel：054-251-5937（するが企画観光局）
営業時間：10:00～、12:15～、14:30～
※90分 ※3日前までに要予約　定休日：雨天時
https://chajihen.com/contents/chanoma/tenku-chanoma

DATA

県庁所在地：静岡市　**市町村数**：23市・14町　**面積**：7777㎢　**人口**：366万人　**人口密度**：470.5人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：1億5342万人　**県の木**：モクセイ　**県の花**：ツツジ　**県の鳥**：サンコウチョウ

気候

年平均気温：17.7℃　**最高気温**：32.7℃　**最低気温**：1.3℃　**降水量**：2442㎜　**快晴日数**：64日　**降水日数**：106日　**雪日数**：2日

観光

温泉数：117　**宿泊施設数**：2928（ホテル＋旅館）　**美術館数**：27　**博物館数**：27　**道の駅数**：25　**国宝**：尾形光琳筆 紅白梅図屏風（MOA美術館蔵）ほか　**重要文化財数**：254（内国宝は11）　**史跡数**：45　**名勝数**：11　**天然記念物数**：31　**世界遺産**：富士山、韮山反射炉　**国立公園・国定公園**：富士箱根伊豆、天竜奥三河ほか、全4カ所

出身有名人

長澤まさみ／筧 利夫／勝俣州和／久保田利伸／広瀬すず／加藤諒ほか

天然記念物

狩宿の下馬ザクラ／三島神社のキンモクセイ／蓮着寺のヤマモモ／楽寿園ほか

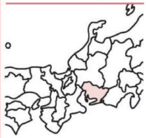
天然記念物

オニバス



愛知県

AICHI — あいちけん



愛・地球博記念公園の進化が止まらない!

戦国時代でいう尾張、三河の2国を合わせた地域で、その時代には、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康と、3人の天下人を輩出した戦国三英傑の地。ゆかりの地も数多く残されている。

江戸時代は、徳川御三家のひとつ尾張徳川家が尾張藩主を務める。尾張徳川家の居城、名古屋城とその城下町により栄えていった。

日本三大都市圏として、重要な役割を果たす、全国有数の工業県。自動車に代表される輸送機械のほか、電気機械、鉄鋼、生産用機械など工業が発達し、製造品出荷額日本一を誇る。農・水産業も活発で、中でも野菜と花の生産が盛ん。花の産出額は　年以来連続で日本一となっている。

　年にはジブリ作品の世界を楽しめるジブリパークが開園予定。さらに　年にはリニア中央新幹線が開業予定。未来の飛躍に向け着々と準備が進んでいる。

クラフト

瀬戸本業窯のうつわ

瀬戸に息づく伝統の本業焼。手仕事ならではの美しさが目を引く黄瀬戸、三彩、馬の目、麦藁手など、味わい深いものばかり

Tel：0561-84-7123
www.seto-hongyo.jp



名所・観光

祖父江のイチョウ

祖父江町はイチョウの名所。晩秋になると、1万本を超えるイチョウが色づき、町全体が黄金色に包まれた景観が楽しめる

問：祖父江町商工会
Tel：0587-97-5800



その他：熱田神宮／犬山城／徳川美術館

方言

どえりゃあ、うみゃあ（すごく、美味しいですね）

その他：よう、いりゃあした（いらっしゃいませ）／けなるい（うらやましい）／ちゃっと（早く）／～してちょう（～してください）ほか

ご当地Q&A

Q. 日本一多くの種類の動物を飼育している動物園は?

A. 東山動植物園。名古屋市にあり、オープンは1937（昭和12）年。コアラやライオンから最近注目を集めているイケメンゴリラ「シャバーニ」まで、約500種類の動物たちに会える

Q. 名古屋のラーメン店が考案したMoMAの収蔵品は?

A. ラーメンフォーク。ラーメンチェーン「スガキヤ」で長年愛用されている先がフォークになっているスプーンを商品化。使いやすくデザイン性の高いものに仕上がっている

年中行事

名古屋まつり

織田信長・豊臣秀吉・徳川家康の三英傑が総勢600人を従え練り歩く「郷土英傑行列」を筆頭に、さまざまなイベントで盛り上がる

会期：毎年10月
会場：名古屋市・名古屋城、久屋大通公園ほか



その他：にっぽんど真ん中祭り／安城七夕まつり祭／東海まつり花火大会

美術館・建築

豊田市美術館

豊田市の市街地を一望できる丘の上の城跡に建つ。近代以降の幅広い作品を所蔵する。モダンな外観は建築家・谷口吉生による設計

住所：愛知県豊田市小坂本町8-5-1
Tel：0565-34-6610
www.museum.toyota.aichi.jp



その他：名古屋市美術館／名古屋城本丸御殿／愛知県美術館

名産・土産

河合果樹園の初恋レモン・レモネード

ジューシーな無農薬レモンを一部皮ごと搾り、北海道産のてんさい糖が腸内細菌を活性化（180mℓ×7本セット2100円）

Tel：0532-41-2033
https://kawaikje.ocnk.net



甘酸っぱさが初恋を思い出す

なんでもランキング!

- シソの生産量→全国1位
- うずら卵の生産量→全国1位
- 乗用車保有台数→全国1位

旅館・ホテル



和味の宿 角上楼

1926年創業の日本旅館。木の香りが漂う昭和レトロな客室に癒される。渥美の郷土料理や季節限定の天然とらふぐ料理も楽しみ（P115）

住所：愛知県田原市福江町下地38
Tel：0531-32-1155　客室数：15室
料金：1泊2食付2万4840円～（税・サ込）
www.kakujoro.com

郷土料理



味噌煮込みうどん

八丁味噌など豆味噌仕立ての汁に生麺を入れ土鍋で煮込んだ料理。風味豊かで濃厚な汁と芯が残る硬いうどんがよく合う

その他：ひつまぶし／きしめん／どて煮

愛知県で暮らそう!

あいちUIJ支援センターでは専任コーディネーターがサポート!

仕事探しから就職後の住まいまで個別相談に乗ってくれる。名古屋以外に東京にも窓口がある

東京23区からの移住なら移住支援金制度の利用も可能

東京23区（在住者または通勤者）から移住し、移住支援金対象求人に就職した方に最大100万円を支給

愛知の住みやすさ発信サイト

統計データや移住者のインタビューなど、移住に役立つコンテンツが満載　www.pref.aichi.jp/chiho-sosei/sumiyasusa/

食



菜飯田楽 きく宗

江戸時代から200年以上続く老舗。自家製豆腐を炙り、秘伝味噌をたっぷり塗った田楽が名物。刻んだ大根の葉を混ぜ合わせた菜めしと一緒に味わいたい

住所：愛知県豊橋市新本町40　Tel：0532-52-5473
営業時間：11:30～15:00（L.O.14:30）、16:30～20:30（L.O.19:30）
定休日：水曜
www.kikusou.jp

DATA

県庁所在地：名古屋市　**市町村数**：38市・14町・2村　**面積**：5173㎢　**人口**：754万人　**人口密度**：1457.0人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：3167万人　**県の木**：ハナノキ　**県の花**：カキツバタ　**県の鳥**：コノハズク

気候

年平均気温：16.9℃　**最高気温**：35.3℃　**最低気温**：0.2℃　**降水量**：1696㎜　**快晴日数**：37日　**降水日数**：111日　**雪日数**：17日

観光

温泉数：34　**宿泊施設数**：750（ホテル＋旅館）　**美術館数**：19　**博物館数**：50　**道の駅数**：17　**国宝**：犬山城天守、金蓮寺弥陀堂ほか　**重要文化財数**：440（内国宝は9）　**史跡数**：39　**名勝数**：6　**天然記念物数**：26　**世界遺産**：なし　**国立公園・国定公園**：天竜奥三河、愛知高原、三河湾ほか、全4カ所

出身有名人

玉木 宏／イチロー／林 修／佐藤仁美／オアシズ／スキマスイッチほか

天然記念物

木曽川堤／大嶋ナメクジウオ生息地／阿寺の七滝／馬背岩ほか

天然記念物

イタセンパラ



Discover Japan
ZEKKEI
PROJECT

＼ Instagram連動 ／

絶景プロジェクト 2020 Award

春夏秋冬、四季ごとの表情がはっきりし、豊かな自然が息づくニッポン。風光明媚な景色から身近な街の眺めまで、ニッポンはまさに絶景天国です。そんな日本の絶景を発掘するべく、Instagramと連動して毎月行っているDiscover Japanフォトコンテストの年間アワードを発表します！

審査員



横田裕市

風景と旅のフォトグラファー。Instagram やTwitter、noteなどのSNSを中心に活動。旅やグルメを発信している。福島郡山市広報やSONY、Appleの広告などで写真が採用

yokoichi777



保井崇志

趣味で写真をSNSに上げていたことをきっかけにフォトグラファーに転身。Instagramを通じての広告やアーティストの撮影など、新たなフォトグラファー像を追求する

_tuck4



高山 都

モデル、女優、ラジオパーソナリティなど幅広く活動。Instagramで趣味の食やマラソンを通じて訪れた旅先の様子などを発信し、多くの同世代女性から支持されている

miyare38



伊佐知美

編集者兼ライター兼フォトグラファー。世界一周旅行に2度出発、海外70カ国、47都道府県を訪問後帰国。さまざまな土地の絶景写真を収める。著書『移住女子』（新潮社）

tomomi_isa



高橋俊宏

Discover Japan統括編集長で弊社代表取締役。雑誌メディアを軸に、地域活性やイベントなどのプロデュースのほか、経産省や農水省関連のアドバイザーも務める

toshihiro.takahashi.319



shuntaro

イメージディレクターでbird and insect ltd.代表。大学で建築やデザインを学び、広告系制作会社を経て、写真・映像制作会社を設立。日本ファッション写真史研究で博士号取得

shuntaro_bird



計画 54

1位

神奈川県／丹沢湖

aquabloom_

comment

とてもすてきです。富士山の風景は見慣れてしまって、なかなかここへ行ってみたいとは思えないのですが、この写真は「この場所でこの光景を見てみたい」と思えました。（shuntaro）

「もし自分の部屋に飾るなら、この写真にしたい」と感じました。最小限の画面構成の中に、奇跡のような瞬間が凝縮されています。何度見ても飽きない圧巻の写真です。（保井崇志）



計画 55

2位

北海道／帯広市

sir_hiroki_fujiwara

comment

極寒の夜明けに30秒でシャッターを切ったという。景勝地、名勝は数あれど、知られざる絶景を探すこの企画にふさわしい。雪原にハルニレの木を主役に見立てたセンスに脱帽。（高橋俊宏）

道内でもとりわけ美しい風景が広がる帯広は、時折この世のものでない雰囲気を感じさせます。そんな自分と世界の境界線があいまいになる感覚・空気感をよく切り取った写真。（伊佐知美）



計画
56

3位

京都府／伊根の舟屋

yuki.8565bu

comment

“地方独特の暮らし”が感じられる写真を選びたいと思っていました。この写真には、自然と人の営みの豊かさを、ボーッと浮き上がった桜から感じられます。
（高橋俊宏）

今年の春に行こうと思っていたのですが、自粛によってかなわなかった伊根の舟屋。この美しい写真を見て、「来年こそは行こう」とあらためて決心しました。
（保井崇志）



計画 57

4位

滋賀県／海津大崎

kengo.k.photography

comment シンプルながらも空気感をとらえた一枚だと思いました。「まだ見ぬ絶景を探した中での出合いをとらえた」という、撮影者の思いが伝わってきます。
（横田裕市）

計画 58

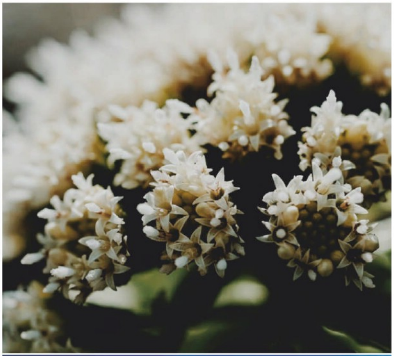
5位

香川県／小豆島オリーブ公園

tabun774

comment まるで絵本のような色合いと世界観。美しさとファンタジックさに、思わず心を奪われた一枚です。
（高山 都）





岩手県／自宅の庭

mooomin1130

計画 59



保井崇志賞

comment

外出自粛で花や植物など、身近なものの美しさに癒やされた方も多いと思います。私もその一人なので、自宅の庭での撮影ということに共感しました。



岩手・秋田県／八幡平

iwaoando

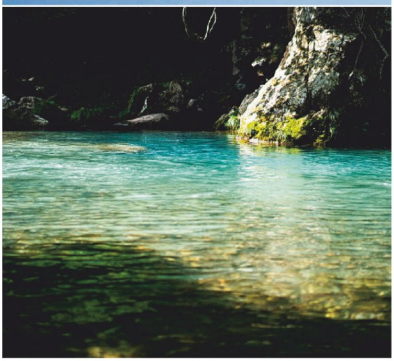
計画 60



横田裕市賞

comment

この冬の八幡平に、冬のフィンランド・ラップランド地方をほうふつとさせる空気感を感じました。「一度訪れてみたい」と思わせる魅力のある一枚です。



栃木県／木の俣渓谷

yu_tern07

計画 61



伊佐知美賞

comment

思わず、ぴちゃん、と靴を脱ぎ捨てた足を水に浸したくなる涼やかさ。日本の美しい自然の中で、一人静かに佇む幸せもある、と気がつかせてくれました。



京都府／貴船神社

_nobu2.1

計画
62

高山都 賞

comment

まるで夢の中のような幻想的な白い夜に心を奪われました。貴船神社は行ってみたいと思っていたので、訪れるのがより楽しみになりました。



愛媛県／大三島

utau___tabigram

計画
63

shuntaro 賞

comment

ちょっと絵画調で温かみのある写真のトーンが、すごく光景にマッチしています。非常にすてきな一枚だと思ったので、個人賞に選びました。



愛媛県／大洲市

makoto_brz

計画
64

高橋俊宏 賞

comment

全国的にはまだ知られていない場所。海の中に佇む大岩に注連縄を張り、鳥居を建立する、自然の中に神を見出す日本人の心を作品から読み解きました。

計画 65

白洲家の旅スタイル
西国巡礼

文＝白洲信哉

オリンピックイヤーからすっかりコロナイヤーと化し、
僕の夏プランは吹っ飛んでしまった。
長年あたためてきた企画なので残念ではあるが、
来年の再チャレンジ？
の妄想を記すことにしたい。



イラスト＝高橋信雅　illustlation: Nobumasa Takahashi

profile

しらす・しんや

1965年、東京都生まれ。細川護熙首相の公設秘書を経て、執筆活動に入る。一方で日本文化の普及に努め、書籍編集、デザインのほか、さまざまな文化イベントをプロデュースする。父方の祖父母は、白洲次郎・正子。母方の祖父は文芸評論家の小林秀雄。2013 ～ 2018年、骨董・古美術の月刊誌『目の眼』編集長を務める。主な著書に『骨董あそび 日本の美を生きる』（文藝春秋）、『旅する舌ごころ』（誠文堂新光社）、『美を見極める力』（光文社新書）など

一九六四年、東京オリンピックが開催された秋、ある出版社の依頼で、西国三十三ヶ所巡礼の観音巡礼を取材した。日本中がオリンピックで沸いているのを尻目に、旅に出るのがいい気持ちだったからで、まだその頃は私にも多分に客気が残っていたのである。今から思うと気羞しいが、近江の山の上から、こがね色の稲田の中を、新幹線が颯爽と走りすぎるのを見て、優越感にひたったものだ。お前さんはすぐ古くなるだろうが、こっちは千数百年を生きた巡礼をしているんだ。ざまぁ見ろ、といいたい気分であった。そのくせ自分では文明の利器をフルに利用してるのだから馬鹿げた話である。

『白洲正子自伝』

めぐり合わせとは不思議なもの。白洲はこのとき54歳、いまの僕と同年齢の上に、二度目の東京オリンピックのおまけ付となれば、自ずと客気づく。その上、本年は白洲生誕　　年と小誌T社長から聞き、尚更残念なのだ。では、西国三十三所巡礼（以下西国巡礼）について簡単に記したいと思う。

西国巡礼は、有名な四国八十八ヶ所お遍路さんの「同行二人」、弘法大師の足跡を辿るわかり易さの陰に隠れている感もあるが、わが国で最も古くから親しまれている観音巡礼である。観音菩薩は、現世で苦しむ人々の「音声」を「観る」と、ただちに三十三、つまり無限のあらゆる姿に変じて、慈悲を与え救済するという、まさにコロナ禍の困難なときにぴったりの菩薩像なのだ。一面二臂の聖観音を基本形に、十一面、千手、如意輪、馬頭、不空羂索（ふくうけんさく）、准胝（じゅんでい）観音に変化した観音様が、札所のご本尊として巡礼者をお迎えしている。

時代の変遷はあるものの、熊野那智の青岸渡寺※1を札所第一番とする「観音の道」は、畿内を中心に2府5県にまたがり、総延長　　kmにも及ぶ。伝説では　　（養老2）年奈良桜井の長谷寺（第八番）を開いた徳道上人が、仮死状態に陥った際、冥途の入り口で閻魔王から、「生前の悪行から地獄へ送られる人々を救うため、汝は本土へ戻って観音霊場を広めよ」とのお告げから33の宝印を与えられ、蘇生したのが起源とされる。以来　　年もの間、我々祖先のあらゆる困難に救いの手を差し伸べてきた観音霊場なのだ。

7月23日（木）早朝、東京の自宅を出発。この日は東京オリンピック開会式前夜で、まさに日本中がオリンピックで沸いているのを尻目に東京脱出を図る（予定だった）。僕は関西への旅の足は、車のことがままある。無論、京都出張だけの場合、文明の利器を頻繁に利用しているが、「かくれ里」には交通不便な場所が多く、車が最適である。東名高速道路、最初の楽しみは富士山が拝めるかだ。必ず早朝出発なのも確率を高めるためなのと、西への旅は、西日がきつくなる夕方までには到着したいからだ。御殿場あたりで裾野まで拝めれば一日幸せな気分になって、制限速度　　kmになった新東名を西へ。近年は、伊勢湾岸から新名神へとアクセスが延びたので、半ばの浜名湖でワンストップするくらい京都まで快適になった。ちなみに昼飯時なら、東名吉田ICで降り、蕎麦店※2に。帰路は、焼津か清水の、馴染みの寿司店※3に立ち寄り、翌朝ゆっくり帰ることもままある。今回は、僕自身の初伊勢熊野詣と同じルートを走ることにする。

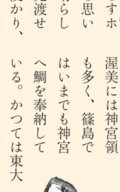
浜松西ICで降り、R42へ。計画ではいずれ橋を架けるつもりなのだろうか、ここから那智まで長い付き合いだが、最初の渥美半島・伊良湖岬までの一本道はいい。メロン畑が広がり、かの夏の旅行で段ボール一杯買ったことや、冬には河豚の旨い旅館※4に泊まった



こと、とくに半島突端岬を見下ろすホ[※5]テルの、名の通り圧巻のビューを思い出す。神島を眼下に、夕景が素晴らしく、晴れていれば紀伊半島まで見渡せ絶景である。眺望のきく風呂に浸かり、名物の大アサリとシャンパン……妄想が膨らめばここで昼寝になってしまう。

　余談だが焼物好きには見逃せない、といっても現地にめぼしいものはないのだが、平安末から鎌倉にかけてわずか　　年に渥美古窯が半島全体に広がっていたことを記しておきたい。中でも秋草文大壺は、肩の張った比類ないかたちに、名の通りススキや蜻蛉など秋の風情を鋭いタッチで刻み、国産陶磁器部門では、わずか5点しか指定されてない国宝の故郷だ。もうひとつ、翌日参拝予定の伊勢神宮[※6]と深い関係にあった朝熊山（あさまやま）経ヶ峯経塚から出土した同じく渥美の経筒外容器、　　（承安3）年の銘があることで、考古資料として国宝に指定されている。朝熊山金剛證寺の所有で、神宮参拝のあと時間が許せば立ち寄りたい。伊勢に於ける神仏混淆の足跡で、アマテラスの化身である珍しい雨宝童子像と並んで展示されている。

　長々と記したのには、美の生まれ故郷に身を置くことで、よりモノへの愛着や背景が浮かび上がってくるからだ。



渥美には神宮領も多く、篠島ではいまでも神宮へ鯛を奉納している。かつては東大寺の瓦も焼いていて、畿内とも密接な関係にあり、R42はそのまま古代の交易ルートだったことがよくわかる。先の壺は蔵骨器として使用され、経筒はお経を納めるためのもので、祈りの造作物というのは道具として頂点なのである。

　フェリーで約1時間、鳥羽へ到着。夏至の朝、二見浦の朝日を思い出す。旅は積み重ね、点がやがて線になり面となってくる。予定では、思い出の志[※7]摩観光ホテルだが、神宮会館[※8]もおススメである。何よりはほぼ全員が早朝参拝するので、朝が苦の方にはいい。神社参拝は早朝か、日が傾きかけて人気の少ない時間が最適だと僕は思う。感染病流行の功罪から、今後は人との距離もできて、観光地といわれるところの混雑状況が、前向きに改善されることを期待している。

　さて、特別な志摩観光ホテルに早めのチェックイン。「西国巡礼」と言いながら、目的の第一番那智までゆっくりの感はあるが、巡礼が庶民に流行したのは、伊勢参りが盛んになった頃で

ある。つまり、物見遊山とはよく言ったもので、遊ぶことに長けた民族は、花も団子も一緒に楽しんだのだ。僕自身の初熊野も、伊勢神宮で白洲と待ち合わせての家族旅行だった。いま思えば僕の「十三詣り」、という意識が、白洲にはあったかもしれない。賢島には、新しい外資系のホテルが誕生し、ここも新しくなってしばらくご無沙汰だが、ウニのスープに軟らかなアワビなど、初フレンチということも手伝って記憶に刻まれている。

翌早朝、伊勢神宮へ。ここでいちいち記す紙幅はないが、折々のたとえば秋の神嘗祭や新嘗祭など祭事の参拝がおススメである。外宮や内宮には数多く摂社があり、ゆっくり参拝するのが本来だが、僕は、「大神の遥宮」と呼ばれ、最も離れた別宮の瀧原宮に必ず立ち寄る。檜の大木が並んだ参道を中心に、雄大荘厳な社叢を形成し、いまの言葉にたとえるなら、マイナスイオン満タンだ。御手洗場の柔らかな水に、先般遷宮の夢のような晩を回想し、変わらない簡素な社に手を合わせる。

さて、いよいよ熊野に入る。「熊野へ参らむと思へども　徒歩より参れば道遠し　すぐれて山峻し」と『梁塵秘抄』で詠われた「こもりく　熊野」である。名古屋から鉄道で3時間あまり、最近は幾度に高速道路が延びているが、高速を途中下車し旧道を、時間が許せば熊野古道など道草が旅のスパイスになる。尾鷲・賀田湾に面する飛鳥神社[※9]の広葉樹と針葉樹が混在する巨木に圧倒され、岩屋堂ではゴロリある巨石のチカラを感じ、大馬神社[※10]では那智御瀧の前奏曲に酔いしれ、イザナミの花の窟を目指し南下。熊野はマイナスイオンに、数々の巨岩も大きな見どころだ。

毎年2月6日の晩、幾度となく得難い経験を積み重ねている熊野速玉大社旧社地にある神倉神社[※11]のお燈まつり。ご神体であるゴトビキ磐の傍らにしばし籠もり、「こもりく」を実感してきたが、近くの神内神社[※12]にも巨石があって、変わらない自然のチカラが僕の旅の原動力だ。

旅の終着地であり、出発地でもある第一番青岸渡寺は、熊野那智大社と並んであるが、那智御瀧をご神体とする飛瀧神社[※13]にまずお参りしたい。小誌発売直後の、毎年7月14日には例大祭(那智の扇祭り)がありチャンスである。先の神倉とともに熊野那智夏冬の二大火祭りである。先ほどから記しているが、単なる名所旧跡の観光名所をなめる旅だけではなく、神社の神事に参加すると、より深く土地の根源に触れることができる。民俗学の大家、柳田國男は、「日本のマツリは、神の御前に対座してしばらく時を過ごす」と述べたが、五感を働かせ、一生に一度の得難い経験を心に刻んでほしい。

紀元前　　年から、紀元後　　年までおよそ　　年。4年に1回のペースで続いた古代ギリシャの祭典オリンピック。多神教文化の凝縮した古代オリンピック、聖地オリュンピアにはいくつもの祭壇があり、まさしくカミと人とが出会う場であった。全能の神ゼウスが天井の玉座から祭典を讃え、アテネやスペインほか各地から駆けつけた観客が熱狂した。延期になったオリンピックで、どんなドラマが繰り広げられるか知る由もないが、僕は那智御瀧の前で、開会式を迎えるつもりであった。無論、近代スポーツの祭典と古代ギリシャとは別物だが、多神教を起源とする祭典の最中、草創







年を迎えた巡礼道を旅することで、数千年という時代を貫き、過去と現在が混じり合う瞬間があるはずだと僕は思っている。

妄想の行方は不透明だが、コロナによる学生時代以来の長い休暇？　で、普段は感じない太陽の運行や風の音に鳥の声など、当たり前のことをつくづく身体で感じながら書いている。都会は自然を排除することで成り立っており、自分の身体性を呼び覚ますために、歴史の記憶を来夏再チャレンジしたい。

さて、那智の後、白洲は本宮・湯の峰温泉[※14]に1泊し中辺路を経て、第二番の紀三井寺へ向かったが、外出自粛で延期になっていた「西国三十三カ所巡礼」展が、京都の国立博物館で開かれるという（P　参照）。湯の峰温泉の帰路に立ち寄るかな……いや、龍神温泉まで足をのばし、かの夏に食した鮎もいい頃だ……これ以上の妄想はやめておこう。

data

1. 那智山 青岸渡寺
住所：和歌山県東牟婁郡那智勝浦町那智山8
Tel：0735-55-0001

2. 薮蕎麦 宮本
住所：静岡県島田市船木253-7
Tel：0547-38-2533
営業時間：11:30 ～ 14:00
定休日：月曜（祝日の場合は翌日休）

3. 末廣鮨
住所：静岡県静岡市清水区江尻東2-5-28
Tel：054-366-6083
営業時間：11:30 ～ 22:00
定休日：水曜

4. 和味の宿 角上楼（P104）
住所：愛知県田原市福江町下地38
Tel：0531-32-1155
料金：1泊2食付3万240円～（税・サ込）

5. 伊良湖ビューホテル
住所：愛知県田原市日出町骨山1460-36
Tel：0531-35-6111
料金：1泊2食付1万7600円～（税・サ込）

6. 伊勢神宮（P140）
住所：三重県伊勢市宇治館町1（内宮）、三重県伊勢市豊川町279（外宮）
Tel：0596-24-1111

7. 志摩観光ホテル（P140）
住所：三重県志摩市阿児町神明731
Tel：0599-43-1211
料金：1泊2食付3万4990円～（税・サ込）

8. 神宮会館
住所：三重県伊勢市宇治中之切町152
Tel：0596-22-0001
料金：1泊2食付8800円～（税・サ込）

9. 飛鳥神社樹叢
住所：三重県尾鷲市曽根町610
Tel：0597-23-8223
（尾鷲市商工観光課）

10. 大馬神社
住所：三重県熊野市井戸町4333
Tel：0597-89-3247

11. 神倉神社
住所：和歌山県新宮市神倉1-13-8
Tel：0735-22-2533（熊野速玉大社）

12. 神内神社
住所：三重県南牟婁郡紀宝町神内958
Tel：0735-33-0334
（紀宝町企画調整課）

13. 飛瀧神社
住所：和歌山県東牟婁郡那智勝浦町那智山1
Tel：0735-55-0321

14. 旅館 あづまや
住所：和歌山県田辺市本宮町湯峯122
Tel：0735-42-0012
料金：1泊2食付1万6500円～（税・サ込）

※新型コロナウイルスの状況により、記載の情報から変更となる可能性がございます。熊野那智大社の例大祭（那智の扇祭り）は、感染症予防につき拝観を停止します。伊良湖ビューホテルでは、感染防止の観点から大浅利の提供はしていません。

民藝に会いに行く。

計画 66→74

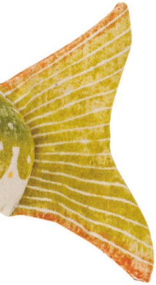
旅先では、土地で育まれた民藝品をお土産にしたい。民藝に造詣の深い方々に、注目の民藝品と私的コースをうかがった。

計画 66 岐阜・飛騨高山

自由な民藝に出合う。

バイヤー／キュレーター 山田 遊

深い山々に囲まれた飛騨高山エリア。伝統的建造物が多く残り、インバウンド観光客にも人気のこの地の民藝事情とは。





安土草多さんの「ペンダントライト」

吹きガラスによって製作。光のゆらめきが美しい。「やわい屋」では全種類の取り扱いがあり、ウェブページでは点灯時と消灯時の写真が確認できるため、購入時の助けになる

価格：1万6500円
サイズ：約φ100×H100mm、コードの長さ約700mm、金具の長さ約50mm
問：やわい屋



detail

奥井木工舎の「ヒダノオセッカイ」（切匙）

抗菌作用や加工のしやすさをもつホオノキの特性を生かし、鉈（なた）と出刃包丁のみで仕上げている。湾曲した部分や背の部分も使用でき、お菓子づくりの際にも重宝する

価格：大3410円
サイズ：約H270×W60mm
問：やわい屋



detail

奥井木工舎の「木杓子」

江戸時代から伝わる有道（うどう）杓子を、木の繊維を最大限生かし、より使いやすいように改良。ホオノキを丸太から手作業で切り出して製作するため丈夫。木肌はなめらかだ

価格：大8250円
サイズ：H約300×W約90㎜
問：やわい屋

山田遊さんがはじめて高山を訪れたのは高校生の頃。当時、高山で陶芸を学んでいた姉に会いに行くのが目的だったそうだ。その後、高山に足を運ぶことはなかったが、　年から仕事で頻繁に通うようになったという。

「高山に対し、民藝の印象はあまり抱いていなかったんです。ただ大人になって日下部民藝館を訪ねたら、すごくよかったんですよ。国の重要文化財に指定された建物は見事なつくりで、〝飛騨の匠〟と称される職人の技術が随所に感じられる。もちろん館内には多彩な民藝品が展示されています」

山田さんは高山の民藝をどのようにとらえているのだろう。

「民藝品って、本来は非常に自由なものだと思うんです。高山の民藝は土俗的というよりフォークアート的。真工藝の木版手染ぬいぐるみなんて、まさにそうですよね。版画を布に摺る独自の手法を開発し、それを立体にしていくという発想が素晴らしい。さまざまな生き物がモチーフになっているのですが、僕のお気に入りは魚と鳥。



SELECTOR 1



やまだ・ゆう

IDÉE SHOPのバイヤーを経て、2007年にmethodを設立。バイヤーとして活動をはじめる。著書に『デザインとセンスで売れる ショップ成功のメソッド』など。「飛騨高山ものづくり実践塾」で講師を務める





1泊2日のおすすめルートを紹介！

1日目
JR高山駅
↓ 徒歩 15 min.
日下部民藝館
↓ 徒歩 14 min.
真工藝 本店
↓ 車 11 min.
オーベルジュ
飛騨の森に宿泊

2日目
オーベルジュ
飛騨の森を出発
↓ 車 25 min.
飛騨古川を観光
↓ 車 12 min.
国八食堂
↓ 車 12 min.
やわい屋

真工藝の
「木版手染ぬいぐるみ」

版画技術を応用して制作する手づくりのぬいぐるみ。染料を版木にのせてから生木綿に摺（す）り、高温で蒸して色を定着後、布の中にもみ殻を詰めて縫い上げていく

価格：大岩魚2904円、四十雀968円
サイズ：
大岩魚H95×W345×D65㎜、四十雀H65×W145×D35㎜
問：真工藝 本店



奥井木工舎の
「飛騨の雪入道」

雪が降った翌日の夜明け前に出るといわれる妖怪「雪入道」をモチーフにした置物。木杓子づくりの端材を使用し、木の表情を生かして製作。独自の発案によって誕生した

価格：3300円
サイズ：H315×W70×D30㎜
※大、中、小などの個体差あり。価格はすべて共通
問：やわい屋

生き生きしていてかわいいんですよ。製品を竹籠に入れて並べている様子もすてきなんです」

そんな中、ある種の〝民藝店らしい民藝店〟としておすすめしてくれたのが、朝倉圭一さんが営む「やわい屋」だ。店があるのは山間の小さな集落。ここに築年の古民家を移築し、各地でつくられた生活道具を販売している。

「やわい屋に足を運ぶと、この土地の魅力が体感ができると思いますよ。旅先では、やっぱり地元でつくられたものが欲しいじゃないですか。やわい屋はこの役目もしっかり果たしている。取り扱うペンダントライトのつくり手である安土草多さんは、高山で活動されている注目のガラス作家。奥井木工舎の奥井京介さんが製作する木杓子や飛騨の雪入道からは、高山の風土が感じられます」

奥井木工舎では随筆家の白洲正子が〝杓子の中の王者〟とたたえた有道杓子を長年手掛けており、現在はその経験をもとに改良を重ねた新しい木杓子を製作。材料のホオノキには抗菌作用があり、丈夫で使いやすい仕上げも魅力だ。

「ホオノキの葉は朴葉味噌などの郷土料理にも多用されていますし、昔の人は生活の知恵として素材の効果を知っていたんですよね。雪入道は木杓子づくりで出る木片を使って製作された愛らしい置物。僕の勝手な妄想ですが、高山の寺院に多数残されている円空仏とオーバーラップするんです」

四季折々で美しい表情を見せる飛騨高山。豊かな自然と自由な感性で生まれた民藝品の数々は、国内外の旅人を魅了している。

日下部民藝館



ダイナミックな梁が天井を走る豪壮な建築。飛騨の古陶磁や花嫁籠など、各種民藝品を展示

住 岐阜県高山市大新町1-52 TEL 0577-32-0072
開 3月～11月9:00～16:30、12月～2月9:00～16:00 休 3月～11月なし、12月～2月火曜、12月29日～1月3日10:00～15:00、1月は不定休あり
料 一般500円、中小学生300円、幼児以下無料

真工藝 本店

高山駅から徒歩約10分、高山陣屋の近くに店はある。店内には鮮やかで愛らしいさまざまなぬいぐるみ並ぶ。「干支シリーズ」が人気

住 岐阜県高山市八軒町1-86 TEL 0577-32-1750
営 10:00～17:00 休 火曜

オーベルジュ飛騨の森

自然の中に佇む館内では、季節の食材を用いたイタリアンとワインが味わえる。ウォーキングなども楽しみ存分に寛ぎたい。(P101)

住 岐阜県高山市新宮町3349-1 TEL 0577-34-6575 料 1泊2食付プラン1万2900円～(税・サ込)

やわい屋

うつわや生活道具を扱う店。屋根裏は店主が選書した古書店で、ゆったりした時間が流れている。作家の個展なども随時開催

住 岐阜県高山市国府町宇津江1372-2 TEL 0577-77-9574 営 13:00～17:00、土・日曜、祝日11:00～17:00 休 水～金曜





計画 67

島根・出雲〜松江

うつわをめぐる冒険。

民藝に会いに行く。

バイヤー／キュレーター 山田 遊

〝民藝の聖地〟といえる島根県。県内には民藝運動の意思を継いだ窯元が点在し、用の美を体現するうつわに出合える。







湯町窯の「角皿」

スリップウェアの手法は先代の福間貴士さんがバーナード・リーチから指導を受けたという。地元産出の粘土と釉薬を使用しており、深い色合いと温かみのあるフォルムが特徴だ

価格：黄釉1万1000円、海鼠釉6600円
サイズ：黄釉約H35×W250×D170㎜、海鼠釉約H35×W195×D170㎜
問：湯町窯





出西窯の「モーニングカップ 呉須」

取っ手に付いた指置きにより、大きめのカップを安定してもつことができる。"出西ブルー"と呼ばれる呉須釉の色彩の濃淡や形状は一点一点微妙に異なり、美しい味わいを醸している

価格：2750円
サイズ：約φ90（取っ手を含まない）×H830㎜
問：出西窯

昭和初期、柳宗悦や河井寛次郎、バーナード・リーチなど、民藝運動の担い手は島根県を訪れ、この地の陶工に多大な影響を与えてきた。彼らの教えは現在の窯元にも脈々と受け継がれ、民藝の精神がいまも根づいている。

そのひとつが　年、5人の若者によって創設された出西窯（P　）だ。出西窯は前述した三者から指導を受け、柳宗悦が提唱した「用の美」が息づくうつわをつくり続けている。

「出西窯は民藝の世界において重要な窯元のひとつ。モーニングカップを愛用しているのですが、ハンドルのつくりが機能的なんですよ。このカップはバーナード・リーチから取っ手付けの指導を受けたものだそうで、さすがだなと。また展示販売館に隣接する工房や登り窯を、定休日以外は常時見学できるのもうれしいですね」

清少納言が名湯とたたえた玉造温泉の近くにある湯町窯も、民藝運動に共感した窯元。現代の暮らしに合う民藝の在り方を独自の解釈で模索し、温かくモダンな風合いのうつわを提案している。

「スリップウェアのような特徴的なテイストがすてきだなと思います。湯町窯にはどこかほっとする素朴さがあるんですね。島根県の民藝は実に豊かで、出雲民藝館を訪れると、それがよりいっそう感じられる。僕は特に西館の一番奥で展示されている、出雲大津焼の

文=大森菜央　写真=鈴木規仁　地図=アルト・ディークラフト　text: Nao Ohmori　photo: Norihito Suzuki　map: Alt Dcraft

火鉢が好きなんです。出雲大津焼は時代の変遷とともに失われてしまったのですが、真っ黒く艶やかな佇まいがカッコいいんですよ」

島根県には窯元が多いため、うつわをめぐる旅が楽しめる。objectsやYUTTEを訪ねれば、店主選りすぐりのさまざまな窯元のうつわに出合えるだろう。

「objectsはうつわや生活道具を扱っているのですが、セレクトがいいんですよね。山野孝弘さんの藤吉瓶敷を購入したのもここ。モダンな仕上がりがとても気に入っています。店主の佐々木創さんは出雲民藝館の売店の監修も手掛けているので、こちらもぜひのぞいてみてください。YUTTEは島根でつくられた民藝品と食品のギフトショップ。中身を選び、それに合う箱をつくってくれるオーダーメイドギフトが基本で、まとまった数の贈り物に最適なんですよ（10個から受け付け。10個未満でも相談可）。地元のいいものだけを扱っているので、すごくおすすめです」

〝次回はこの窯元を訪ねてみよう〟という次の旅のプランが、続々とわいてくるはずだ。

出雲民藝館



陶磁器、漆器、木工品、染織など、島根県を中心に全国から集められた品々を展示している

住 島根県出雲市知井宮町628 TEL 0853-22-6397
開 10:00～17:00（16:30までに入館）休 火曜（祝日の場合は翌日休）、年末年始 料 一般800円、大高生500円、中小生300円、幼児以下無料

湯町窯

江戸時代より続く布志名焼の窯元で、1922年に創業。現在は3代目の福間琇士さんと4代目の庸介さんが、日々作陶に励んでいる

住 島根県松江市玉湯町湯町965-1
TEL 0852-62-0726 営 8:00～17:00、土・日曜、祝日9:00～17:00 休 不定休

ツバメヤ

「美味しい食事と日本酒が味わえて大好き」と山田さんも太鼓判を押す人気店。旬の食材を使った料理がカジュアルに楽しめる

住 島根県出雲市今市町651 TEL 0853-20-1230
営 15:00～22:00（L.O.21:30）休 不定休

objects

大橋川沿いにある石造りの建物に店を構える。うつわ、木工、織物など、全国各地のつくり手による生活道具が端正に並べられている

住 島根県松江市東本町2-8 TEL 0852-67-2547
営 11:00～19:00 休 不定休

YUTTE

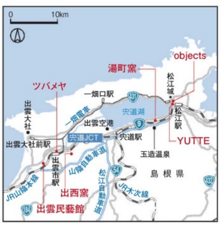
メイド・イン・島根の民藝品と食品をセットにした贈り物を提案。箱には品物の産地やつくり手を紹介するカードが同梱される

住 島根県松江市天神町17-1 田中殖産ビル1-A
TEL 0852-67-5492 営 11:00～19:00
休 火・水曜

出西窯（展示販売場「くらしの陶・無自性館」）

陶土、釉薬、窯焚きに使う薪まで地元産を使用。隣接するベーカリーカフェ「ル コションドール 出西」や「Bshop 出西店」も必見だ

住 島根県出雲市斐川町出西3368
TEL 0853-72-0239 営 9:30～18:00
休 火曜（祝日をの場合は営業）





島根県の
「うつわと食のギフトセット」
（袖師窯のそば猪口、本田商店の出雲福そば、森田醤油店のそばつゆ）

袖師窯は1877年に創業した松江市にある窯元。3代目の尾野敏郎さんは民藝運動推進メンバーから学び、4代目、5代目へ技術を継承。地元産の原料にこだわり、日常に寄り添ううつわを生み出す。島根県産の蕎麦と蕎麦つゆとともに味わえる特別なギフトボックス

価格：5764円 **サイズ**：蕎麦猪口（鉄十草）φ85×H65㎜、蕎麦猪口（呉須横縞）φ85×H65㎜、蕎麦180g、蕎麦つゆ250㎖
問：YUTTE



detail

山野孝弘さんの**「藤吉瓶敷」**

出雲民藝紙の紙漉き職人である山野さんは松江藩籐細工の長崎誠さんに師事し、後継者不足に悩む土瓶の蔓や瓶敷の製作技術を習得。瓶敷は年月とともにつやのある飴色に変化する。壁に掛けて飾っておくだけで映える

価格：4寸6600円
サイズ：φ140㎜
問：objects

1泊2日のおすすめルートを紹介！

1日目

出雲縁結び空港
↓ 車 32 min.
出雲大社や門前を観光
↓ 車 19 min.
出雲民藝館
↓ 車 39 min.
湯町窯
↓ 車 39 min.
ツバメヤ
↓ 車 42 min.
玉造温泉界隈に宿泊

2日目

玉造温泉から松江に移動
↓ 車 17 min.
松江城を観光
↓ 車 6 min.
objects
↓ 車 6 min.
YUTTE
↓ 車 29 min.
出西窯



計画68 栃木・益子

民藝に会いに行く。

濱田庄司の気風息づく益子へ

ビームス「フェニカ」ディレクター テリー・エリス／北村恵子

毎年の陶器市で知られる益子には、濱田庄司が残した気風がいまも残る。ビームス・フェニカの二人に案内してもらった。



大誠窯の「丸皿」

柿釉・糠白釉・黒釉・飴釉・糠青磁釉といった益子伝統の釉薬を用いる大誠窯。益子最大規模の登り窯で焼かれた丸皿は、底に自然な模様が浮かび上がる。6代目・大塚邦紀氏の作



detail

価格：本人私物
サイズ：H40×φ150㎜



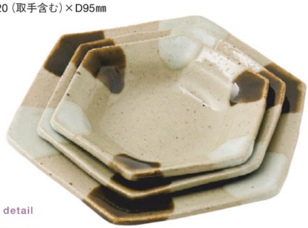
detail



大誠窯の「マグカップ」

エリスさんが毎朝コーヒーを飲んでいるマグカップ。「こちらは6代目の作ですが7代目・誠一さんもまた雰囲気がぜんぜん違って魅力があります」（北村さん）

価格：本人私物
サイズ：
H85×W120（取手含む）×D95㎜



濱田窯×fennica「別注 六角皿」

濱田庄司が生前に作陶していたかたちを基にした角皿。濱田窯は現在、濱田庄司の孫にあたる濱田友緒さんが3代目を継ぐ

価格：1650円、2200円、2750円
サイズ：H25×φ120㎜、
H30×φ140㎜、
H35×φ145㎜
問：ビームス ジャパン
Tel：03-5368-7304



detail

SELECTOR 4



右から）
てりー・えりす、
きたむら・けいこ

「フェニカ」のディレクションとバイイングを担当する二人。ロンドンと東京に拠点をもちファッションアイテムからインテリアまで、独自の審美眼でセレクトする。全国の産地を飛び回り、益子には20年以上通う

イギリス・ロンドンを拠点にバイヤーとして活躍していたテリー・エリスさんと北村恵子さんが、民藝の扉を開いたのは柳宗理のバタフライスツールがきっかけだった。柳宗理に教えを請うた二人は、つくり手に会うべく日本各地へと旅に出ることになる。「沖縄の読谷村（よみたんそん）からはじめて、次に訪ねたのが栃木県の益子町でした」とエリスさんは振り返る。

益子で作陶がはじまったのは、江戸時代の後期頃からといわれる。益子焼のスタイルは〝スタイルがないこと〟といえるくらい自由。中には益子の土や釉薬を使わない作家もおり、多様なつくり手を許容する土壌がある。よそから移り住み窯を開く人も多いのが特徴だ。

そんな現在の益子のもつ自由な雰囲気は、柳宗悦、河井寛次郎と並んで民藝運動の中心人物であった濱田庄司が礎を築いた。

（大正12）年、イギリスから帰国した濱田庄司は、創作活動の拠点として益子を選んだ。自邸の一部は、現在「濱田庄司記念益子参考館」として公開されており、蒐集品や濱田庄司自身の作品を通して町の歴史を知ることができる。「雑誌『民藝』をはじめ、貴重な書籍も充実しているので、ゆっくり時間を取ってみてください」とエリスさんは話す。

現在、使われている登り窯を見学できる窯元もある。「大誠窯では登り窯のほか、併設

されるギャラリーも見応えがあります。7代目の大塚誠一さんは、スリップウェアの名手で知られる丹波篠山の柴田雅章さんの下で修業されていて。彼自身かなりの古物コレクターでもあるのですが、そうした影響を感じさせる独自のスタイルを追求されています」と北村さんは話す。

このエリアで活躍するのは陶器のつくり手だけではない。隣の茂木町には木漆作家・松崎修さんの工房（一般公開なし）があり、ビームスでも販売されている。また栃木木綿を使って藍染をする日下田藍染工房では、築　年以上の建物にずらっと並ぶ藍甕を見ることができる。運がよければ実際に染めの工程も見学できるという。

また益子では、地域の店が町の歴史や価値観を伝える役割を担う。「民芸店が益子の外から来た若い作家に古いうつわを見せたり、昔の話を口伝えに教えたりされているそうです」と北村さん。

益子で最初の民芸店「民芸店ましこ」や、来客が絶えなかった濱田庄司邸に、若かりし頃に饅頭を届けていたというお母さんが店番する「赤羽まんぢう本舗」など、町の至るところから益子らしさは感じられる。

東京からならものの2時間で到着する益子の絶妙な距離感は、旅行者にもありがたいものだが、つくり手たちにとっても自由に創作に没頭できる理想的な環境なのだ。



日下田藍染工房の「**益子木綿マフラー**」

益子で自家栽培された綿花を藍で染めたマフラー。そのほか、ハンカチやTシャツ、暖簾などさまざまなアイテムを製作している

価格：2万3600円

サイズ：

H1710（ふさ85～110）㎜×W350㎜

問：日下田藍染工房

陶芸メッセ・益子

濱田庄司邸を移築公開するほか、登り窯も復元。「丘の上にあるので季節の花や木々を見ながら下から歩くのがおすすめ」（北村さん）

住 栃木県芳賀郡益子町大字益子3021 TEL 0285-72-7555 営 9:30～17:00、11～1月～16:00 ※入館は閉館の30分前まで 休 月曜（祝日の場合は翌日休）料 一般600円、中小生・65歳以上300円

赤羽まんぢう本舗

地元で愛されるシンプルな饅頭はお土産にも。「濱田庄司は来客が多かったため毎日100個注文していたという逸話も」（北村さん）

住 栃木県芳賀郡益子町益子2910-2 TEL 0285-72-3153 営 8:00～19:00 休 月曜

一泊するならココ！→ 益古時計

益古時計

「関東近郊なら日帰りできてしまう益子ですが、ギャラリーも併設される益子時計さんは益子らしさも味わえるお宿。石造りの露天風呂にゆっくり浸かれば疲れが取れます」（北村さん）

住 栃木県芳賀郡益子町益子4283-5 TEL 0285-72-7201 料 1泊素泊まり1名5700円～（税・サ込）



濱田庄司記念益子参考館

国内外、古今東西にわたる濱田庄司の蒐集品や自身の作品が展示される。濱田庄司の孫・濱田友緒さんが自ら手入れする庭も見どころ

住 栃木県芳賀郡益子町益子3388 TEL 0285-72-5300 開 9:30～17:00（入館～16:30）休 月曜（祝日の場合は翌日休）、臨時休館あり 料 一般800円、高中生400円、小学生以下無料

大誠窯

1861年に創業。益子の土と材料を用いて日常のうつわをつくる。別棟にはギャラリーを備える



住 栃木県芳賀郡益子町城内坂92 TEL 0285-72-2222 営 8:00～17:00 休 火曜

日下田藍染工房

寛政年間に創業した工房は、栃木県の文化財に指定される美しい茅葺きが目印。現役で使用される72個の藍甕が並ぶさまは壮観

住 栃木県芳賀郡益子町城内坂1
TEL 0285-72-3162 営 8:30～17:00 休 月曜

道の駅 ましこ

益子産の農産物や地域の食材を購入できる道の駅。「ビルマ汁」というトマトやナスなど夏野菜でつくる名物も食べられる

住 栃木県芳賀郡益子町長堤2271
TEL 0285-72-5530 営 9:00～18:00
休 第2火曜

①民芸店ましこ

濱田庄司デザインの暖簾が掛かる。「売り場の編集が素晴らしい。あらゆるものが確かなセレクトで並びます」（エリスさん）

住 栃木県芳賀郡益子町益子2901 TEL 0285-72-2231 営 10:00～16:00 休 火曜

②陶庫

大谷石蔵を改装し1974年にオープン。「現代作家の展示会を開催したり、焼物以外の郷土玩具なども扱われています」（北村さん）

住 栃木県芳賀郡益子町城内坂2 TEL 0285-72-2081 営 10:00～18:00 休 年末年始

③うつわのみせ佳乃や

益子のメインストリートからは少し離れた位置にあるので、ゆったりうつわを選べる。日常のうつわのほか、作家ものも取り扱う

住 栃木県芳賀郡益子町大字益子3169-1 TEL 0285-72-8717 営 10:00～17:00 休 木・金曜

おすすめルートを紹介！

JR宇都宮駅
↓ 車 50 min.
益子駅
↓ 車 10 min.
濱田庄司記念益子参考館
↓ 徒歩 5 min.
大誠窯
↓ 徒歩 5 min.
日下田（ひげた）藍染工房
↓ 車 10 min.
道の駅 ましこ
↓ 車 10 min.
中心部で買い物
①「民芸店ましこ」
②「陶庫」
③「うつわのみせ佳乃や」
↓ 車 5 min.
陶芸メッセ・益子
↓ 車 5 min.
赤羽まんぢう本舗
↓ 車 45 min.
宇都宮

営業状況は変更の可能性あり。各施設のウェブページ、SNSを確認してください

計画 69

福島・奥会津

民藝に会いに行く。

いまなぜ民藝か？ その答えを求めて。

年前に世に出た「民藝」という生活思想を、現代に合わせて語る鞍田崇さんが惹きつけられてきた場所とは？

哲学者 鞍田 崇

鞍田崇さんが奥会津をはじめて訪ねたのは30年前、大学1回生の夏の旅だったという。

「訪ねたといっても、そのときは垣間見ただけでした。尾瀬を旅した後に会津に立ち寄って。ただ、只見線で新潟方面に出る際に、はじめて奥会津の山深い風景を目にし、その間を滔々と流れる只見川の雄大さに感動しました」

その後しばらく訪ねる機会がないままだったところ、30代半ばに再訪する機会がやってくる。きっかけは「焼畑」。火を使った農耕を調査することになり、奥会津の昭和村に焦点が当てられたのだ。

「昭和村では、衣料素材の『からむし（苧麻）』が、いまも昔ながらの方法で栽培され、初夏、畑作業の幕開けとして火入れが行われるんです。もちろん畑だけでなく、布になるまでの工程もあります。すべて手仕事で、奥会津の風土に寄り添うように営まれている。通ううちに、むしろ、そこに関心が移っていったんですね。しかも、担い手には村外出身で同世代の『織姫』さんたちもいて」

小千谷縮・越後上布の原料でもある昭和村のからむしだが、認知度は低い。そうした状況を克服しようと、村では約1年間の滞在研修制度を設けている。通称「織姫制度」ともいわれ、参加者の中には研修後も残り、からむしに従事する人もいる。奥会津では、昭和村の隣の三島町でも、手仕事に着目した「生活工芸運動」が取り組まれてきた。こちらはヤマブドウなどの編み組細工。やはり土地に根ざした生活文化で、当初は町民を中心にした動きだったが、近年、昭和村と同様に研修制度をはじめ、全国から応募があるという。日々の生活の中で、当たり前のようにものづくりが営まれ、それに共感する人たちが地域や世代を超えて集まる。奥会津のこうした動きに、新しい社会の可能性すら感じると、鞍田さんは言う。

「この間、僕は〝いまなぜ民藝か〟という問いを追究してきました。過去のものとしてではなく、現代の文脈の中で民藝の意義を問い直したくて。そうした思いに確信を与えてくれたのが、奥会津との出会いでした。ここには、民藝のみならず、人と自然の関係や、生きることそのものの原型が潜んでいるようにも思うんです」





detail



渡し舟からむしの「半座布団」

織姫さんたちの製品。昭和村産のからむしから糸を紡ぎ、織られた高品質な上布の半座布団。からむし織りは吸湿性と速乾性に富み、天然繊維ながら非常に耐久性もあるため、夏用の衣類や小物としても最適。肌触りも抜群だ

価格：1万5950円
サイズ：大H65×W400×D290㎜
問：渡し舟

文=藍野裕之　写真=鈴木規仁　地図=アルト・ディークラフト　text: Hiroyuki Aino　photo: Norihito Suzuki　map: Alto Dcraft

渡し舟（織姫）

昭和村へ移住した女性二人によるからむし製品制作や継承活動を行うユニット。ワークショップを最も大切にしている

住 福島県大沼郡昭和村大字喰丸字三島1053
WEB www.facebook.com/watashifune/
※詳細はFacebookから要問い合せ

交流・観光拠点施設 喰丸小



築80年超の旧喰丸小学校舎を改修した交流・観光拠点施設。敷地内には蕎麦カフェも併設

住 福島県大沼郡昭和村大字喰丸字宮前1374
TEL 0241-57-2124（昭和村産業建設課）開 9:00～17:00 休 月・火曜（祝日の場合は翌日休）

ソコカシコ



古民家を利用したゲストハウス。イベント会場やアート展示場としても活用されている

住 福島県大沼郡三島町大字桑原荒屋敷1302
TEL 090-3345-3043 料 ドミトリー1泊4300円、個室1泊1名利用8100円 ※朝食料別途1000円、夕食料別途3000円～

シェアベース昭和村



築150年超の古民家をセルフリノベーション。"皆で共有する秘密基地"の多目的宿泊施設

住 福島県大沼郡昭和村大字野尻字元町4488
TEL 050-3695-3106 料 素泊まり1泊5000円（1人当たり。1グループに寝室1部屋提供）、1棟貸切5万円（最大12名）

やすらぎの宿とまり木



農作業、布小物作り、郷土料理作りが体験できる農家民宿。奥会津の暮らしを体感できる

住 福島県大沼郡昭和村大字大芦字大向4478
TEL 0241-57-3110 料 1泊2食付1名7000円

大内宿（大内宿観光協会）



江戸時代に栄えた宿場町。茅葺き屋根の民家が建ち並ぶ国選定重要伝統的建造物群保存地区

住 福島県南会津郡下郷町大字大内
TEL 0241-68-3611

奥会津博物館



数百年間使用されてきた民具や道具約2万4000点を収蔵。国の重要有形文化財も含まれる

住 福島県南会津郡南会津町糸沢字西沢山3692-20 TEL 0241-66-3077 開 9:00～16:00 休 4～11月はなし、12～3月は木曜 料 一般300円





三島町生活工芸館

国指定伝統工芸品である奥会津編み組細工を常時展示、販売し、編み組細工の制作体験もできる施設

住 福島県大沼郡三島町大字名入諏訪ノ上395
TEL 0241-48-5502 営 9:00～17:00
休 月曜（祝日の場合は翌日休）料 無料

早戸温泉つるの湯



只見川渓谷に1200年続く源泉かけ流し100%のナトリウム塩化物天然温泉。宿泊湯治も可

住 福島県大沼郡三島町大字早戸字湯ノ平888
TEL 0241-52-3324 日帰り 9:00～21:00（要確認）
料 1日1200円、3時間600円

1泊2日のおすすめルートを紹介!

1日目

三島町と昭和村の工芸を堪能

JR郡山駅
↓ 車 90 min.
三島町生活工芸館
↓ 車 10 min.
早戸温泉つるの湯
↓ 車 30 min.
渡し舟
↓ 車 10 min.
交流・観光拠点施設 喰丸小
↓ 車
• ソコカシコ
• シェアベース昭和村
• やすらぎの宿とまり木

2日目

南会津にて伝統的集落と博物館

宿泊先出発
↓ 車 30～60 min.
大内宿
↓ 車 60 min.
奥会津博物館

detail



生活工芸館の
「マタタビ米とぎザル」

材料は、マタタビの1本の蔓から伸びる1～3mの枝。中でも熟成した肉厚の枝を使う。強度を増すために、編み終えてから「寒晒し」させている。マタタビのザルは水切れがよくしなやかな手触り

価格：6500円前後
サイズ：φ220～230×H150㎜
問：生活工芸館

SELECTOR 3



くらた・たかし

哲学者。明治大学理工学部専任准教授、博士（人間・環境学）。単著に『民藝のインティマシー「いとおしさ」をデザインする』、共著に『「生活工芸」の時代』、編著に『〈民藝〉のレッスン―つたなさの技法』ほか多数

計画
70
九州筑後川流域

進化する民藝と出合う。

民藝に会いに行く。

工藝風向　高木崇雄

「民藝」の提唱者・柳宗悦に見出された小鹿田焼・小石原焼を中心に、歴史ある技法を受け継ぎ、進化する民藝を訪ねる。

九州北部を流れる筑後川は大分県に入ると三隅川と呼ばれ、その川沿いに広がる日田市の中心部から山間へ入ると、素朴な皿山の景色と出合う。静かな集落に「ギーゴトン、ゴトン」と響き渡るのは、谷水で水車を回し、その動力で陶土を砕く唐臼の音。小鹿田焼の里を代表する音の風景だ。「工藝風向」店主の高木崇雄さんは、「この唐臼の音を耳にすると、ああ、小鹿田に来たなという気持ちに誘われます」と語る。

皿山とは、焼物の産地を意味する言葉。九州では朝鮮半島の製陶技術を伝える焼物文化がいち早く花開き、有田焼や伊万里焼といった上流階級向けの上手物が高く評価されてきた。「そんな中、民衆

detail



坂本創さんの「小鹿田焼の深皿」

岩井窯の山本教行氏に師事後、父である坂本工氏の窯で作陶する創さんの飛び鉋の深皿。伝統の技法の中に豊かな感性が光る

価格：7700円
サイズ：φ290×H75㎜
問：工藝風向



SELECTOR 4



たかき・たかお

工芸店主。2004年、福岡市内に「工藝風向」を開店。日本民藝協会常任理事、新潮社『青花の会』編集委員。著書に『わかりやすい民藝』（D&DEPARTMENT PROJECT）

文=室田美々　写真=鈴木規仁　text: Mimi Murtora　photo: Norihito Suzuki

が使う日常雑器にこそ愛すべき美しさがあると、昭和6年に柳宗悦によって見出されたのが小鹿田焼です。柳自身が『日田の皿山』という紀行文に書いていますが、久留米を訪れた際に唐や宋の時代の手法を想起させる美しい焼物があると驚き、わざわざ車を走らせて探しに行ったというエピソードがあります」。

小鹿田焼は山ひとつ越えた福岡県朝倉郡にある小石原焼の陶工が開窯した兄弟窯で、ともに年以上の歴史をもつ。そのため、飛び鉋、指描き、流しかけなど共通した技法を見て取れるが、中でも昔ながらの仕事を守り、かつ、民藝運動がはじまった当初の志を保っているのが小石原焼の太田哲三窯だという。窯主の哲三さんは父・熊雄さんに師事した三男坊。熊雄さんは、民藝運動と出合い、家業の後継者は長男以外許されない時代に個人窯を開いた人物だ。革新的なことであり、その心を哲三さんも受け継ぐ。

「また、小鹿田焼の若い陶工からは、過去の仕事から刺激を受け、自分たちも新しい仕事を創出していこうという気概が伝わってきます。いまは小鹿田焼は飛び鉋と思われがちですが、坂本工窯の坂本創くんは、それより前から伝わる指描きなどの古い技法にむしろ新しさを見出し、意識的に取り入れて小鹿田焼のもつ可能性を広げる挑戦をしています。お隣の坂本浩二窯の坂本拓磨くんは、需要が減った大甕をあえて製作し、小鹿田焼のルーツである大物づくりの技法を未来へつないでいます」

受け継ぎ、掘り起こし、進化していく。九州では古さの中に新しさを感じる、日々をともに過ごせる民藝のうつわに会いに行きたい。



1泊2日のおすすめルートを紹介!

1日目

羽田空港
↓ 飛行機 110 min.
福岡空港
↓ 車 60 min.
すてーき茶寮和くら
↓ 車 30 min.
小鹿田焼 坂本工窯
↓ 徒歩 1 min.
小鹿田焼 坂本浩二窯
↓ 車 30 min.
小石原焼 太田哲三窯
↓ 徒歩 1 min.
太田潤手吹き ガラス工房
↓ 車 90 min.
サリーガーデンの宿 湯治 柳屋

2日目

サリーガーデンの宿 湯治 柳屋
↓ 車 80 min.
リバーワイルド
↓ 車 15 min.
jingoro
↓ 車 60 min.
工藝風向
↓ 車 20 min.
福岡空港

すてーき茶寮和くら

大正6年築の土蔵を改装したステーキ店。モダンな空間で和牛100%のハンバーグランチを民藝のうつわで楽しめる

住 大分県日田市隈2-4-13 TEL 0973-24-2728
営 12:00～14:30 (L.O.)、17:00～21:00 (L.O.)、土・日曜、祝日12:00～21:00
休 なし



detail



太田哲三窯の「白流し水差」

ろくろをゆっくりと回転させ、釉薬を等間隔に流していく流しかけの技法。ぽってりとしたかたちと色合いが温もりを伝える

価格：1万9800円
サイズ：W175 (取っ手含む)×D95×H185mm
問：太田哲三窯



detail



太田潤さんの「口巻きモール小鉢」

再生ガラスを用いて手吹きする口巻きモール小鉢。料理の盛りつけ皿のほか、花器としても美しい佇まいを見せてくれる

価格：1980円
サイズ：φ120×H40mm
問：太田潤手吹きガラス工房

小鹿田焼 坂本工窯

坂本工さんと息子の創さんの親子窯。伝統の技法の中にも個性が光るうつわを制作

住 大分県日田市源栄町皿山 (小鹿田焼の里内)
TEL 0973-29-2404

小鹿田焼 坂本浩二窯

6代目当主の坂本浩二さんが息子・拓磨さんとともに営む窯元。直売も行っている

住 大分県日田市源栄町皿山 (小鹿田焼の里内)
TEL 0973-29-2467

小石原焼 太田哲三窯

父・太田熊雄さんに師事後、昭和50年に開窯。息子・圭さんと親子で製作に励む

住 福岡県朝倉郡東峰村大字小石原941
TEL 0946-74-2159

太田潤手吹きガラス工房

小石原焼の窯元の次男として誕生し、ガラスの道へ。沖縄で修業後、再生ガラスを使用した作品を製作

住 福岡県朝倉郡東峰村大字小石原899
TEL 0946-74-2780

サリーガーデンの宿 湯治 柳屋

湯治文化を受け継ぐモダンな宿。小鹿田焼のうつわで料理を提供する「オット・エ・セッテ オオイタ」を併設

住 大分県別府市大字鉄輪井田2組鉄輪銀座通り
TEL 0977-66-4414

リバーワイルド

自社養豚場で育てるブランド豚「耳納あかぶた」などを使った手作りハム＆ソーセージのランチが人気

住 福岡県うきは市吉井町橘田565
TEL 0943-75-5150 営 11:00～17:00
休 月～水曜

jingoro

木工作家・山口和宏さんのギャラリーを兼ねた喫茶店。天然木の表情を生かしたうつわや椅子などの家具を販売

住 福岡県うきは市吉井町鷹取1557-3
TEL 0943-73-7773 営 11:00～17:00
休 火～木曜

工藝風向

暮らしにささやかな喜びを与える品々とつくり手を紹介する工芸店。月ごとに企画展を開催

住 福岡県福岡市中央区赤坂2-6-27
TEL 092-716-5173 営 11:00～19:30
休 月曜 (祝日の場合は翌平日休)



妄想 71→74

かわ善い民藝

お菓子研究家・福田里香さんが推薦

「民藝」にかかわった人物は、柳宗悦筆頭に河井寛次郎、濱田庄司など押しなべて男性が多い。一見すると「かわいい」とは縁遠い世界に思われがちだが、彼らが選んだモノの中にはかわいいとしか言いようのないモノがたくさんあるとお菓子研究家・福田里香さんは話す。「民藝の品々は職人の手によって正直につくられたものばかり。今回は『可愛い』ではなく『かわ善い』と呼びたい、日常でも気軽に使える民藝をセレクトしました」



ふくだ・りか

お菓子研究家。お菓子や料理のレシピ開発・スタイリングを手掛ける。父の豊水は日本民藝協会の会員で、熊本・小代窯を復興させた人物。幼い頃から民藝に触れて育つ。小誌で「民芸お菓子巡礼」（P184）連載中

ユーティリティな収納ボックス



熊本県人吉市／花手箱

800年以上前、九州に逃れた平家の落ち武者が生計を立てるためにつくったのがはじまりとされる化粧箱。「みやびな椿の花に平家のプライドを感じずにはいられません」

花手箱
価格：上から550円、825円、1210円、1650円、2200円
サイズ：上からW72×D52×H40mm、110×74×60mm、150×106×84mm、180×140×90mm、225×190×100mm
問：宮原工芸
住所：熊本県人吉市中林町512-2　**Tel**：0966-23-3070
営業時間：9:00 〜 17:00
定休日：不定休

日本民藝館御用達の〝かわ善い〟



熊本県山鹿市／来民（くたみ）渋団扇

来民地方は江戸時代から続くうちわの産地。柿渋が塗られた丈夫なうちわは100年使える。「サイズによってかたちも変えていて仕事が丁寧。一番小さいサイズは扇子のように携帯もできて特にかわ善い。東京・駒場にある日本民藝館へ夏に訪れると来民のうちわを貸してくれます」

仏扇（無地）
価格：1320円
サイズ：W150×H310mm
問：栗川商店
住所：熊本県山鹿市鹿本町来民1648
Tel：0968-46-2051
営業時間：8:30 〜 17:30
定休日：日曜、祝日

文=編集部　写真=鈴木規仁　text: Discover Japan　photo: Norihito Suzuki



まずはコレから。気軽に民藝

青森県弘前市／こぎん刺し

冬の寒さ厳しい津軽地方では、防寒や補強のため麻布に木綿糸を刺す習慣があった。柳宗悦は手の込んだ美しい仕事と評し、新しい道で生かすべきと『手仕事の日本』に書き残す。「まさに現代アレンジ。ヘアゴムやコートに付けて楽しむボタンからはじめてみて」

くるみボタン（小）
価格：605円
サイズ：φ30㎜
問：弘前こぎん研究所
住所：青森県弘前市大字在府町61
Tel：0172-32-0595
営業時間：9:00 〜 16:30
定休日：土・日曜、祝日



民藝を鞄に入れて持ち運ぶ

富山県富山市／八尾和紙

民藝運動に傾倒した桂樹舎の初代吉田桂介は型染家・芹沢銈介に師事。薬を包むために使用していた八尾和紙に型染を施した。「幾何学模様などオリジナルの絵柄は京都の千代紙とも違う、民藝らしい図案。御朱印帳ですが、ノートとしても使えます」

御朱印帳
価格：2200円
サイズ：W120×H180×D15㎜（全6色）
問：桂樹舎
住所：富山県富山市八尾町鏡町668-4
Tel：076-455-1184
営業時間：8:00 〜 17:00
定休日：土・日曜、祝日

Discover Japan with BMW

BMWで行く、創造が生まれる場所

vol.01 | 岐阜 陶芸家・青木良太さんとめぐる、ものづくりの旅

ものづくりに携わる職人が暮らし、深い自然に恵まれた岐阜県。陶芸家・青木良太さんの作品づくりの場へうかがうとともに、BMWのプレミアム・コンパクトカーでその町を訪れてみた。



青木良太さん

釉薬や素材など、陶芸の常識を覆す作品で世界を驚かす、次世代の若手陶芸家。美濃焼の製陶所が点在する土岐に工房とギャラリーを構え、陶芸の可能性を追求している。ゴールドのスニーカーと黒ずくめの服装は、青木さんのトレードマークだ

「BMW M235i xDrive グラン クーペ」は、ラインアップの中でもコンパクトな4ドアクーペ。写真は、青木さんのギャラリーの前にて

文=山田芳郎　写真=本田龍介（bird and insect ltd.）
text: Yoshiro Yamada photo: Ryusuke Honda (bird and insect ltd.)



古くは古事記や日本書紀にも登場する「伊吹山」は、日本百名山のひとつにも数えられたドライビング・スポット。山頂駐車場から延びる登山道も楽しめる自然の宝庫だ

伊吹山ドライブウェイ

住所：岐阜県不破郡関ヶ原町〜滋賀県米原市大久保（伊吹山頂）
Tel：0584-43-1155（代表）　**道路営業時間**：8:00 〜 20:00、7月第三土曜より3:00 〜 21:00
（最終入場は、終業時間の2時間前）　**通行料金**：軽・普通自動車3140円

土岐の地で挑戦を続ける 世界が注目する若手陶芸家

日本を代表するうつわの聖地、戦国の世をいまに伝える山城と城下町、滔々と流れる木曽三川、そして天空を渡るドライブウェイ。大自然の恵みに育まれ、日本のものづくりに携わる職人が集う岐阜の地を、BMWの最新作で訪れてみた。旅のお供は「BMW M i xDriveグラン クーペ」。4ドアモデルの実用性を犠牲にすることなく、流れるようなクーペデザインにまとめ上げた話題のスポーツモデルである。

案内役として乗車してもらったのは、岐阜の地で創作活動をしている陶芸家・青木良太さん。スワロフスキーを敷き詰めたシャンパングラスをはじめ、金・銀の斬新な素材を使った作品をつくり、国内外のコンクールで受賞経験をもつ注目のアーティストだ。

青木さんの作風は幅広く、実用的な品々も数多く手掛けている。ギャラリーには、カップにお皿といった日常使いのテーブルウェアが並べられており、シンプルの中に佇む美しさに心を奪われてしまう。すべて高級品かと思いきや、中学生でも買えるようにと、地元の焼物産業にかかわる人たちと量産したマグカップも置いている。聞くと若き陶芸家を支援する活動も行っているという。

使う人の暮らしに思いを寄せ、美を日常生活に取り入れることができる青木さんの陶芸の世界。その哲学に、日常性と美しさが同居するBMW シリーズとのシンパシーを感じずにはいられない。





工房前にてハンドルを握る青木さん。「工房の前は勾配のある坂道なんですが、パワーがあるから難なく上りますね。安定しているし、長距離ドライブも楽しそうです」。クーペといえば2ドアが主流だったが、近年は4ドアクーペの人気が高まっている。ドアが短くなるので、狭い駐車場でも乗り降りがしやすいのもうれしい

土岐・多治見エリア

制作意欲を培うものづくりの拠点

青木さんの工房を見学





元は馬小屋だったという建物を改築した工房は、ギャラリーにほど近い山間にある。ろくろに向かう青木さんの背後、壁に掲げられた大きな日の丸は「陶芸日本代表」を目指した、若き日の志を表している

RYOTA AOKI GALLERY

住所：岐阜県土岐市妻木2190-3
Tel：090-9945-1393
開廊時間：12:00 ～ 18:00
開廊日：土・日曜、祝日
www.ryotaaoki.com



王様のワイングラス（黄金）

陶器でワイングラスをつくるのは至難の業。超絶技巧が生んだ青木良太の代表作品（11万円）

立ち寄りスポット

タイルの歴史をあらためて学ぶ

モザイクタイル生産量日本一を誇る多治見市が設立。藤森照信氏がデザインした館内には、20年の歳月をかけて収集された貴重なコレクションがズラリと並ぶ





モザイクタイルミュージアム

住所：岐阜県多治見市笠原町2082-5
Tel：0572-43-5101
開館時間：9:00 ～ 17:00
（最終入館は16:30）
休館日：月曜　**入館料**：310円
www.mosaictile-museum.jp



材料を買いに、行きつけの粘土ショップへ

青木さんも信頼を寄せ、よく新たな材料を求めて立ち寄るという、粘土、釉薬など陶芸に関するすべての材料が揃う専門店。初心者から作家まで、幅広いニーズに応え全国への発送も行っている

ヤマダ窯業原料

住所：愛知県瀬戸市品野町6-161　**Tel**：0561-42-0121
営業時間：8:00 ～ 18:00、土曜～ 15:00
定休日：日曜、祝日　www.yamada-yougyou.co.jp

歴史とものづくりの町
岐阜の魅力を堪能する旅

岐阜県南東部に位置する東濃地方は、国内でつくられる陶磁器の半数を占める美濃焼の産地である。
　年前に生産技術が伝わる安土桃山時代の伝統が残る土岐・多治見では、青木氏のギャラリーと工房を見学。一つひとつの作品に対する青木さんの情熱、繊細さをも感じることができるのも、工房ならでは。陶器の町ということもあり、ほか博物館や陶芸体験ができる窯元も点在。今回は常に勉強熱心な青木さんとともに、美濃焼の魅力に触れる旅となった。

美濃の「うだつのあがる町並み」と呼ばれる江戸の風情が残る城下街を通り、その後は織田信長ゆかりの名城、鎌倉初期に創建された岐阜城を訪れた。現在は郷土資料館として運営中で、金華山ロープウェーや最上階の展望台からの眺めは壮大のひと言。日が暮れて山を下りると、長良川は鵜飼いで賑わい、炎に照らされた幻想的な風景を眺めることができた。

ＢＭＷで青木さんとあらためてめぐった岐阜の旅。そんな旅の様子から青木さんがインスピレーションを受けて制作した「ＢＭＷ×青木良太 オリジナルカップ」が抽選で当たるキャンペーンを開始。どんな作品が完成するのか、ワクワクした気持ちが高まる。旅はまだ終わっていないようだ。



岐阜市内と美濃エリア

岐阜に息づく歴史的景観を求めて

うだつの上がる町並みを散策

「うだつ」とは、火災の延焼を防ぐ防火壁を指す。裕福な家しか付けられなかったことから、庶民の思いが「うだつが上がらない」を生んだ。旧今井家住宅は、庭や蔵に当時の繁栄を示す市指定文化財となっている

旧今井家住宅・美濃資料館
住所：岐阜県美濃市泉町1883
Tel：0575-33-0021
開館時間：9:00～16:30（4～9月）、～16:00（10～3月）
（最終入館は15分前まで）
休館日：12～2月の火曜
（祝日の場合は翌日休）
入館料：大人300円
www.mino-city.jp/jp/tourist/construction01.html



うねる屋根の曲線美に惹かれて

図書館をはじめ、さまざまな市民活動を支える岐阜市のシンボル的な複合文化施設。檜材を組み合わせた格子屋根と、グローブと呼ばれる「かさ」が特徴的な設計は、伊東豊雄氏が手掛けたもの



みんなの森 ぎふメディアコスモス
住所：岐阜県岐阜市司町40-5　**営業時間**：9:00～21:00
休館日：毎月最終火曜（祝日の場合は翌日休）
https://g-mediacosmos.jp



信長公ゆかりの城・岐阜城

金華山山頂に築城され、城の名を世に示したとされる織田信長が、天下統一の拠点として居城とした歴史をもつ。濃尾平野を一望する天守閣からの一大パノラマは一見の価値あり

岐阜城
住所：岐阜県岐阜市金華山天守閣18　**Tel**：058-263-4853
開館時間：9:30～17:30　**休館日**：なし　**入場料**：大人200円
※金華山ロープウェーは9:00～18:00営業、往復料金大人1100円

ニューBMW M235i xDrive GRAN COUPÉ

ボディ・カラー：スナッパー・ロック・ブルー
サイズ：L4526×W1800×H1420㎜　車両重量：1570kg
エンジン：直列4気筒DOHCガソリン（M ツインパワー・ターボ）
最高出力：225kW〔306ps〕　最大トルク：450Nm/1750～4500rpm
価格：665万円　問：BMWカスタマー・インタラクション・センター
Tel：0120-269-437

BMW×青木良太さんコラボ賞品が当たる!



↑詳しくはこちら



タイトなワインディングが続く山道は、コンパクトでパワフルなM235i xDriveの独擅場。スポーツモードなら、迫力のあるエンジンサウンドも味わえる

今回乗った BMW M235i xDrive グラン クーペとは?

シリーズ最強グレードとなるM235i xDriveが搭載するユニットは、BMWがラインアップする4気筒エンジン中最もパワフルな2ℓ＋ターボ。スポーツカー顔負け、実に306psに達するハイパワーは、8速のステップATを介して4WDシステムに分配される

profile

よしなが・きよし

コピーライター・作詞家。京都府生まれ。広告制作会社ライトパブリシティにコピーライターとして入社。独立後はJRグループの広告制作に携わり、全国各地をめぐる。近年はMISIAのアルバム制作に「キヨシ」のペンネームで作詞家として参加

妄想 76→85

大都市でもない、大自然でもない

ちょうど良いサイズの街を、旅したい。

文＝吉永 淳

ここでお話する旅は、若き日の冒険の旅でもない。
歴史などの知力を高めるための旅でもない。失恋の旅でもない。
東京で何十年も働いている人間が、ちょっと疲れちゃったよと
風のように旅をするのにちょうど良いサイズの街の話だ。
家族や仲間とか誰の意見も聞かずに、
自分の思いだけで目的地を決める一人旅を妄想してみる。
東京に長く住んでいると、あえて人が混雑する場所へ行くのは、
とても疲れる。ものすごく田舎に行く旅は、
大自然を満喫することはできても、
コンビニもない、移動手段も少ないのも不便だ。
街の機能は充実していて美味しいものにたどり着けて、盛り場もある。
たまにはいいかなあとノスタルジーを感じる歌が流れる。
人口10万人から50万人の地方都市を妄想してみる。
食べログやインターネットは後で確認するために利用するだけで、
自分の勘を頼りに歩いて探して、自己満足に浸る。
そんな旅がしてみたい。

イラスト＝山極冴子（tent） illustration: Saeko Yamagiwa

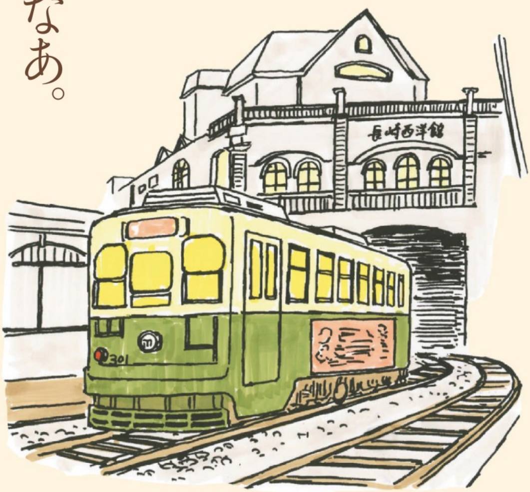
計画 76

長崎、いいなあ。

市内の大通りを路面電車がゆっくりと通り過ぎる。通学、通勤、お買い物、近所の病院までの足代わり、子どもからおじいちゃん、おばあちゃんまでが気楽に使う交通手段。都市部の地下鉄に比べて、朝陽や夕陽を感じて街を見渡せる。東京や大阪や福岡、名古屋などで感じる大都市の騒音とは別の心地よい電車音を感じながら、街をぶらつく。

コンパクトな街の中には、遊園地のように、オヤジをワクワクさせるものがあふれている。中華街の中華料理店は、横浜や神戸の中華街とは料理人の故郷が違うのではないかと思わせるほど、味も雰囲気も違う。喫茶店でトルコライスやミルクセーキと遭遇するのも、いいね。

「今夜は酒を飲むぞ」と思えば、「**思案橋**（しあんばし）」や「**銅座**（どうざ）」エリアの誘惑が待っている。自分の勘を信じて、「美沙子」



や「佳菜子」など、ママの名前が書かれたネオンサインを頼りに、スナックかバーへ飛び込んでみる。大丈夫、強気で入って行けば、ぼったくられることはまずない。
「お客さん、どっから来たと?」
「東京です。もう20年住んでいます。出身は関西の田舎ですが……。ママはずっと長崎ですか」
「そうたい! 五島で生まれて、長崎の女子校、ずっと長崎しか知らんとよ」
「美人ですね」
「私、美容部員やっとったから、騙すの上手とよ」
開店したばかりの18時頃は、地元の人もまだ来店しておらず、二人の会話を楽しむことができる確率も高い。短時間で地元と馴染むなら、『長崎は今日も雨だった』を一生懸命歌ってみるのもいい。「**思案橋ラーメン**のチャーハンは旨い」とか、コアな情報を教えてくれるはずだ。

data

思案橋
住所：長崎県長崎市油屋町、本石灰町

銅座町
住所：長崎県長崎市銅座町

思案橋ラーメン
住所：長崎県長崎市浜町6-17
Tel：0958-23-1344
営業時間：11:30 〜翌4:00
定休日：不定休



計画 77

松山に、引力あり。

data

BAR EPITAPH
住所：愛媛県松山市二番町1-10-9 MITSUWA320ビル 4F
Tel：089-993-5797 営業時間：19:00 〜翌2:00 定休日：月曜

道後温泉本館（神の湯）
住所：愛媛県松山市道後湯之町5-6 Tel：089-921-5141 料金：420円、12歳未満160円 営業時間：6:00 〜 23:00（札止22:30）

渋谷の松濤倶楽部でチーフバーテンダーをしていた津川さんが地元・松山に帰って自分の店を出した。「**BAR EPITAPH**」という。
あれは10年近く前の寒い夜、「ブルーブレーザー」という、炎を使う19世紀に考案されたカクテルを出してくれた。
銅製のマグを2個用意し、温めたスコッチウイスキーに火をつけて燃やしたまま、もうひとつのマグに流し込む。切れ味の良い手さばきで「氷が手に入りにくかった頃に、伝説のバーテンダーが考案したカクテルなんですよ」と教えてくれた。青い炎がとても美しい。
夏の松山に行ったら、「**道後温泉**」の大広間で、浴衣で風鈴を聴きながら、饅頭と温かい日本茶をいただき、今治タオルで入浴後の火照りを抑えてぼんやりする。これ以上のリラックスを僕は知らない。
夏目漱石の代表作『坊っちゃん』の舞台にもなった松山は、誇り高く、親しみやすい。手頃な価格の、若いハイランドモルトのスコッチを気取って飲むにはちょうど良い街だ。

計画 78

尾道で迷子に。



瀬戸内海の島々をめぐるなら、尾道に向かいたい。

愛媛県今治市と広島県尾道市を結ぶ全長約60㎞の海の道「**瀬戸内しまなみ海道**」。サイクリングロードとして名高いが、楽をするならバスでも渡れる。

瀬戸内の島々の絶景に関しては、ほかの旅行案内書にまかせて、映画監督・大林宣彦さんの故郷である尾道で、時をかけてみよう。

尾道駅から15分ほど歩くと、「**千光寺公園**」に上るロープウェイがある。ほぼ3分の乗車時間で窓から市内と瀬戸内の絶景が見渡せる。千光寺でおみくじを引いて、気高き猫たちにごあいさつをして坂道を下る。そして海側の盛り場、**新開**へ向かう。

足を踏み入れると、まさに日本屈指のレトロな夜の街。古き良き昭和なスナックやパブ、カラオケ喫茶からはエレジーな歌声が路地に漏れる。若い経営者による新しいバーも軒を連ねる。

志賀直哉、林芙美子、中村憲吉……、多くの小説家や歌人が移り住んだ尾道にとって、新開は文学のこみち「夜の部」だ。ドキドキしながら路地をめぐると、時をかける深い意味がわかってくる。

「はじめての尾道なら、迷子になりなさい」とスナックのママにあしらわれる。店知らず、出口知らずで、ネオンに照らされて歩くのも大人の楽しみかもしれない。

data

瀬戸内しまなみ海道
区間：広島県尾道市〜愛媛県今治市

千光寺公園
住所：広島県尾道市西土堂町19-1　Tel：0848-38-9184（尾道市観光課）　入園時間：24時間　入園料：無料 ※ロープウェイは片道／一般320円小学生以下160円、往復／一般500円、小学生以下250円

新開
住所：広島県尾道市因島重井町新開

計画 79

長浜で、最後のひと口。



新幹線に乗って、大阪、京都から東京に向かうと、名古屋にたどり着く前に「米原」という駅がある。琵琶湖北東側に位置するこの駅は、在来線の北陸本線の列車に乗り換えられる駅だ。ここから新快速で約9分で到着するのが、長浜だ。戦国時代に豊臣秀吉が築いた湖北の城下町。そして「長浜の鴨鍋は、べらぼうに旨い！」と教えてくれたのは、小学校の同窓会で会った、美少女の面影をいまなお残す、長浜在住の真紀ちゃんだった。

その言葉を信じて、京都での撮影後、「**千茂登**」という料理旅館へ向かった。ジビエが苦手な僕でも、ここの鴨肉だけは特別だ。地元のネギ、セリ、焼き豆腐とともにいただく鴨すきは、自分史上、三大美味のひとつ（あとのふたつは、「銀座みかわや」のアワビのグラタン、「荻窪春木屋」の中華そば）。最近、『美食探偵』というドラマを見ながら最後の晩餐は何かを自分に問うているが、この鴨すきに染みた焼き豆腐は、最後のひと口にふさわしい。

data

千茂登
住所：滋賀県長浜市朝日町3-1　Tel：0749-62-6060　営業時間：11:30〜14:00（L.O.）、17:00〜22:00（L.O.）　定休日：月曜（祝日の場合は翌日休）

計画 80

風にまかせて、酒田へ。

日本海の街には寒く厳しいイメージがあるが、酒田で育った人と親しくなり、実際に訪れた瞬間から「酒田は楽しい！」と考えをあらためた。

江戸時代、北前船の寄港地として栄え、大阪、京都の文化を取り入れた商都。　年の大火でその姿はすでにないが、〝世界一の映画館〟と映画評論家たちが絶賛した「グリーンハウス」（現在は閉館）をはじめ、西洋文化を取り入れた洗練された都市である。

街を歩くと、井原西鶴の『日本永代蔵』で北の国一の米商人と描かれている「**旧鐙屋**（あぶみや）」、自ら北前船交易に乗り出した大地主「**本間家**」などの屋敷がいまも残る。

米は庄内米、ラーメンは日本一の消費量とクオリティ（**満月**や**三日月軒**など「月」の名がついた店を目指せばいい）、果物はさくらんぼ、ラ・フランス、さらに、日本海の海の幸が集まる。酒田には、物悲しい演歌は似合わない。

神戸や横浜に比べれば人口は少ないが、粋で、おしゃれな街であることは確かだ。



data

旧鐙屋

住所：山形県酒田市中町1-14-20　Tel：0234-22-5001　開館時間：9:00～16:30　休館日：12月～2月の月曜（祝日の場合は翌日休）、年末年始　料料：一般390円、高校生190円、中小学生110円、幼児以下無料

ワンタンメンの満月 酒田本店

住所：山形県酒田市東中の口町2-1　Tel：0234-22-0166　営業時間：11:00～16:30、金・土・日曜～21:00（L.O.20:30）　定休日：不定休

本間家旧本邸

住所：山形県酒田市二番町12-13　Tel:0234-22-3562　開邸時間：3月～10月／9:30～16:30、11月～2月／9:30～16:00　休邸日：12月中旬～1月下旬、展示替え日（不定期）　料金：一般800円、高中生300円、小学生200円

中町 三日月軒

住所：山形県酒田市中町2-4-7　Tel：0234-22-2162　営業時間：11:00～18:30（なくなり次第終了）

愛しき商品から、地方都市を妄想する。



僕が旅の広告や編集の文章を書くようになって、25年の月日が流れた。この原稿では、もう一度、仕事じゃなくて訪れたい日本の街を選んでみた。世界に目を広げても、これらの街の居心地の良さは、クオリティが高い。家庭があり、仕事があるとさまざまな関係を断つのは難しいが、本当は風のように好きな街で暮らしてみたい。一番簡単な旅は、スーパーマーケットである。

紀ノ国屋や成城石井、カルディなどに行くと、日本中から、世界中からモノたちが集まっている。その商品の産地を眺めながら、僕は旅をしている。

コーンフレークを眺めても人の顔は見えないかもしれないが、野菜や肉が僕を地方へつれて行ってくれる。加工食品も例外ではない。

「へえ、カープソースか。広島は元気かい。牡蠣に、よろしく」

「はるばる、秋田から。癖の強いウイスキーを飲むたびに、君に会いたくなるんだ、いぶりがっこくん」

　円か　円あれば、かなり贅沢な旅ができる。

妄想は、楽しいね。

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続く中、今年誕生した施設や開業間近の施設は多い。ここでアフターコロナに行きたい注目スポットを、まとめて見てみよう。

いまニューオープンが熱い！ 後編

中日本・西日本

81 子どもたちと本の出合いを大切に

大阪府

P144



「豊かな感性を育んでほしい」という想いを込めて、建築家・安藤忠雄さんが設計した文化施設が完成。「自然とあそぼう」、「動物が好きな人へ」など12テーマに編成された、子どもたちの好奇心に寄り添う本が並ぶ。ジャンルにとらわれない本との出合いが、豊かな創造力を育んでくれる。

こども本の森 中之島

住所：大阪府大阪市北区中之島1-1-28（中之島公園内） **時間**：9:30～17:00
休館日：月曜（祝日の場合は翌日休）、年末年始ほか **入館料**：無料
Tel：06-6204-0808 https://kodomohonnomori.osaka

82 北大路魯山人に学ぶこれからの働き方

広島県

P152



陶芸家、書道家、画家、料理家……。さまざまな分野で才能を開花させた、芸術家の北大路魯山人。うつわや書を中心に、彼の作品を約600点展示した美術館が宮島に誕生した。自分の能力を生かしてマルチに活躍した魯山人の作品から、複業や兼業といった新しい働き方のヒントが見えてくる。

宮島「北大路魯山人」美術館

住所：広島県廿日市市宮島町60-1 宮島歴史民俗資料館向い
時間：9:00～17:00（入館は16:30まで） **料金**：一般1500円、高中小生800円
Tel：0829-78-0885 www.rosanjinmuseum.jp

83 新ランドマークは地元民に愛された外湯

山口県

P153



2017年に惜しまれつつ休業した、山口県最古の湯・長門湯本温泉の立ち寄り湯「恩湯」がリニューアル。岩盤から湧き出る源泉を眺めながら入浴できる、全国でも珍しい温泉だ。伝統を受け継ぐため、街づくりが進む長門湯本温泉。恩湯はそんな温泉街の、新たなシンボル的存在になっている。

長門湯本温泉 立ち寄り湯 恩湯

住所：山口県長門市深川湯本2265 **時間**：10:00～22:00
定休日：第3火曜（祝日の場合は変更あり） **料金**：一般700円（平日）、800円（土・日曜、祝日）、子ども400円（4～12歳） **Tel**：0837-25-4100 https://onto.jp

84 激しい潮流を水中からのぞく

香川県

P155



©四国水族館

瀬戸大橋のたもと、香川県宇多津町に誕生した四国最大級の水族館。四国の水景をダイナミックに表現した展示が最大の特徴だ。中でも、鳴門海峡をイメージした「渦潮の景」は目玉のひとつ。優雅に泳ぐ海の生き物とともに、荒々しい潮流を下からのぞく光景はここでしか味わえない。

四国水族館

住所：香川県綾歌郡宇多津町浜一番丁4 **時間**：9:00～18:00（季節により変動あり）
※入館は閉館の30分前まで **料金**：一般2200円、中小生1200円
Tel：0877-49-4590 https://shikoku-aquarium.jp

ディスカバージャパン的日本再発見の旅

Discover Japan

972
↓
1068

875
↓
913

出掛ける前に知っておきたい情報満載！

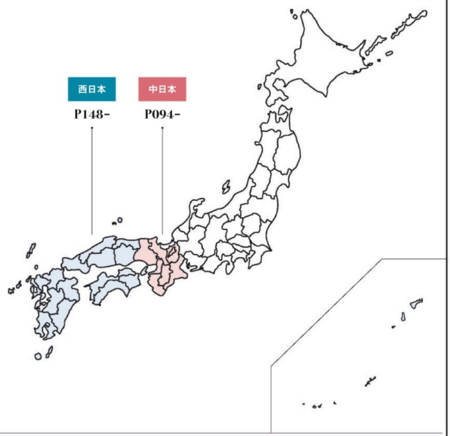
＼見る・食べる・泊まる／

47 後編 都道府県名鑑

47都道府県の魅力を再発見！　をテーマに、これまで編集部が取材してきた各地のモノ・コトを永久保存版としてご紹介します。自宅にいながらも旅気分を味わうべく、各都道府県の観光情報に加え、特徴やデータを完全網羅。旅の計画を立てるのにも、ぜひお役立てください！

食	名所・観光
クラフト	年中行事
名産・土産	美術館・建築
旅館・ホテル	郷土料理

編集・文＝ケディトリアル、長谷川みほ、藤村実里、木庭聡美、新居奈津（P153～154, P162）、達 弥生（P164, P166）、岡井祥子（P144～145）、中野貴子（P148, P158, P163）、大森菜央（P159, P165）
edit & text: Keditorial, Miho Hasegawa, Minori Fujimura, Satomi Koba, Natsu Arai, Yayoi Tatsu, Shoko Okai, Takako Nakano, Nao Ohmori



出典：国宝・重要文化財等都道府県別指定件数一覧（文化庁）／総務省統計局刊行「統計でみる都道府県のすがた 2020」、「平成30年度温泉利用状況」（環境省）、「共通基準による観光入込客統計」平成30年年間値（国土交通省観光庁）
注：内容は各都道府県からの協力のもと、編集部調べにより掲載。／面積、人口、人口密度、気候データは「統計でみる都道府県のすがた 2020」より、温泉地数は「平成30年度温泉利用状況」より抜粋。ただし、香川県、鹿児島県は都道府県独自の手法により集計した数値を記載。／最高気温・最低気温は、都道府県庁所在地の観測値で、日最高気温の月平均の最高値。ただし、埼玉県は熊谷市、東京都は千代田区、滋賀県は彦根市の観測値／降水量、快晴日数、降水日数、雪日数は年間日数／史跡名勝天然記念物の件数は、特別史跡名称天然記念物を含む／人口とは総人口／訪問観光客数は日本人、訪日外国人の数を集計（県内を除く）。ただし北海道、茨城県、東京都、石川県、静岡県、三重県、大阪府、兵庫県、鳥取県、高知県、福岡県、長崎県、沖縄県は都道府県独自の手法により調査・集計結果を記載。





三重県・二見興玉神社
夫婦岩

伊勢参宮を控えた人々の心身を清める「二見興玉神社」の境内から見える夫婦岩。お伊勢さん参りは夫婦岩を参拝してから伊勢神宮へ行くのが古くからの慣わし

写真提供：PIXTA

三重県

MIE — みえけん



皇室の祖先とされる天照大御神（あまてらすおおみかみ）を祀る、お伊勢参りの県

南北に約　km、東西に約80kmと南北に細長く、5県1府に接している。南部はリアス式海岸で、湾が多いのも特徴。北から、北勢、伊賀、中南勢、伊勢志摩、東紀州の5地域で構成されている。

大手企業の工場が集まる一方で、広い県土と穏やかな気候を生かし、農業、畜産、水産業も盛んである。中でも真珠の養殖が世界的に有名で、県章にある力強いデザインが印象的な三重の「み」は真珠養殖を象徴している。県が審議検討し認定した「三重ブランド」もあり、真珠をはじめ、伊勢茶、松阪牛、伊勢えび、的矢かき、伊賀焼などの認定品とそれらにかかわる事業者が多い。

昔からのお伊勢参りで知られ、昨年に天皇皇后両陛下が「親謁の儀」として訪れた伊勢神宮だけでなく、歴史的建造物や海と山両方の景勝地、遊園地などの観光資源が多く集まっている。

クラフト



山口和声さんの陶芸

古くから伝わるスリップ技法で描いた温かみのある模様が特徴。日常使いのうつわが揃う

問：Yamaguchi Pottery やまぽた
Tel：090-8322-3979
http://yamapota.com

名所・観光



伊勢神宮

「お伊勢さん」の呼び名で親しまれ、皇大神宮（内宮）と豊受大神宮（外宮）の二宮を中心とした125社からなる（P115）

問：神宮司庁
住所：三重県伊勢市宇治館町1
Tel：0596-24-1111

その他：英虞湾／なばなの里／横山展望台

方言

めっちゃ美味しいやん！（すごく、美味しいですね）

その他：かんぴんたんや！（干からびている！）／砂糖がとごっとる（砂糖が沈んでいる）ほってくれやん？（捨ててくれない？）ほか

Q&A ご当地Q&A

Q. 桃山時代に茶道具として注目された陶器は？

A. 伊賀焼。茶道が興隆した室町・桃山時代に、茶の道具として注目された。この時代に焼かれたものは古伊賀と呼ばれ、日本文化を代表する焼物と絶賛されたこともある

Q. 南部地域の一部で、お祝い事で食べられる寿司は？

A. さんま寿司。熊野灘沿岸地域で、お祝い事や催事に登場する酢漬けのサンマを使った寿司。熊野市さんま寿し保存会が1月10日を「さんま寿しの日」として制定している

年中行事



鳥出神社の鯨船行事

鯨捕りの大漁と厄除けを祈願。豪華な彫刻や刺繍で飾られた鯨船山車が、豊穣の象徴に見立てた鯨を仕留める。勇壮な攻防戦が見もの

会期：8月14・15日（2020年は中止）

その他：桑名石取祭の祭車行事／上野天神祭のダンジリ行事／伊勢神宮新嘗祭

美術館・建築



三重県立熊野古道センター

熊野古道やその周辺の地域、自然、などを体感できるビジターセンター。建物には地場産の尾鷲ヒノキ・熊野杉などが使われている

住所：三重県尾鷲市向井12-4
Tel：0597-25-2666
https://kumanokodocenter.com

その他：高田本山専修寺／六華苑／海の博物館

名産・土産



大田酒造の半蔵 純米大吟醸 磨き40

7代目蔵元杜氏らが造る。華やかな香りと芳醇な味わい。（720㎖ 5500円）

Tel：0595-21-4709
www.hanzo-sake.com



赤福の赤福餅

餅の上に上品な甘さのこしあんがのる。五十鈴川のせせらぎを表現（1箱8個入り760円）

Tel：0596-22-7000
www.akafuku.co.jp

なんでもランキング!

RANKING

- 伊勢えびの漁獲量→全国1位
- ろうそくの生産量→全国1位
- 海女さんの数→全国1位

旅館・ホテル

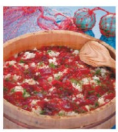


志摩観光ホテル ザ クラシック

英虞湾に面した賢島に建つラグジュアリーリゾート。皇室をはじめ多くの賓客を迎えてきた。2016年G7伊勢志摩サミットの会場に（P115）

住所：三重県志摩市阿児町神明731
Tel：0599-43-1211　客室数：114室
料金：1泊2食付3万4990円～（税・サ込）
www.miyakohotels.ne.jp/shima/

郷土料理



てこね寿司

醤油ダレに漬け込んだ鰹やマグロを寿司飯と合わせた漁師飯。農林水産省による「農山漁村の郷土料理百選」にも選定

その他：伊勢うどん／さんま寿司／四日市とんてき

移住 三重県で暮らそう!

悩んだら、東京・有楽町にある「ええとこやんか三重 移住相談センター」へ

移住・就職両アドバイザーが細やかな相談に乗ってくれる。大阪・名古屋でも定期的に相談会を開催

東京圏から三重県への移住は仕事探しから! 移住支援金最大100万円!

就業マッチングサイトを通じて就職し、三重県内へ移住・就職した人に最大100万円を支給している

ええとこやんか三重

三重暮らし応援サイト。応援制度が市町ごとに掲載され、参考にしやすい
www.ijyu.pref.mie.lg.jp

食



こま田

県内唯一のミシュラン三つ星店。東京の寿司の名店で修業した店主がひと手間を施した寿司を握る。メニューはつまみからはじまり、握りに移るおまかせのみ

住所：三重県伊勢市河崎2-14-18　Tel：0596-28-7747
営業時間：18:00～22:00（完全予約制）
定休日：不定休
https://ise-komada.com

DATA

県庁所在地：津市　**市町村数**：14市・15町　**面積**：5774㎢　**人口**：179万人　**人口密度**：310.2人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：4220万人　**県の木**：神宮スギ　**県の花**：ハナショウブ　**県の鳥**：シロチドリ

気候

年平均気温：16.9℃　**最高気温**：33.2℃　**最低気温**：1.2℃　**降水量**：1720㎜　**快晴日数**：45日　**降水日数**：108日　**雪日数**：20日

観光

温泉数：71　**宿泊施設数**：1458（ホテル＋旅館）　**美術館数**：8　**博物館数**：94　**道の駅数**：18　**国宝**：西方指南抄、三帖和讃、専修寺御影堂・如来堂ほか　**重要文化財数**：188（内国宝は6）　**史跡数**：37　**名勝数**：8　**天然記念物数**：39　**世界遺産**：紀伊山地の霊場と参詣道　**国立公園・国定公園**：伊勢志摩、吉野熊野、鈴鹿ほか、全4カ所

出身有名人

椎名桔平／平井 堅／磯野貴理子／吉田沙保里／足立梨花ほか

天然記念物

イセギク／紀州犬／大杉谷／河内奴鶏／白子不断櫻ほか

天然記念物

ネコギギ



滋賀県

SHIGA

しがけん

「急がば回れ」の語源の舞台・琵琶湖を取り囲む内陸県

日本最大の面積を誇る湖、琵琶湖を有する。県の中央に位置し、その大きさは県土の約6分の1だ。円とつばさで県の調和の取れた発展を表現したという県章は、「シ」、「ガ」の文字を図案化しているが、中央の円形は琵琶湖。まさに滋賀県の象徴となっている。

古くから人や物が行き交う交通の要衝として栄えてきた。戦国時代には、織田信長の安土城をはじめとする数多くの築城、賤ヶ岳の戦いなどの戦の舞台と、歴史を動かした重要な場所であり、歴史的な文化遺産も多い。

「急がば回れ」ということわざは、室町時代に琵琶湖を船で横断するよりも大津市にある瀬田の唐橋を回り渡ったほうが安全で結局早かったことが由来。湖畔では、四季折々の変化に富んだ風景が楽しめ、海津大崎の岩礁、比叡の樹林、彦根の古城などの風景は、公募により「琵琶湖八景」に選定されている。

クラフト

季の雲のうつわ

長浜市にある80名以上の作家が揃ううつわのギャラリー。オーナーの中村夫妻が親交を深めてきた現代作家の作品が多く並ぶ

Tel：0749-68-6072
www.tokinokumo.com



名所・観光

竹生島

琵琶湖に浮かぶ花こう岩の一枚岩からなる周囲2kmほどの小島。宝厳寺と都久夫須麻神社が祀られ、パワースポットとしても有名

問：長浜観光協会
Tel：0749-65-6521



その他
彦根城
比叡山延暦寺
安土城跡

方言

うまいでー（すごく、美味しいですね）

その他

家へいぬ（家へ帰る）／うみは大荒れや（琵琶湖は大荒れだ）
知らんてた（知らなかった）ほか

ご当地Q&A

Q. 県で唯一ユネスコ世界遺産に登録されている寺は？

A. 比叡山延暦寺。比叡山に広大な寺域をもつ、天台宗の総本山。1200年の歴史と伝統が世界に高い評価を受け、1994（平成6）年にユネスコ世界文化遺産に登録された

Q. 豊臣秀吉ゆかりの「子宝の湯」と呼ばれる温泉は？

A. 長浜太閤温泉。秀吉ゆかりの温泉として親しまれている。琵琶湖の東岸に位置。茶褐色の色をした鉄泉の温泉で、一度入ると湯冷めしにくいというのが特徴

年中行事

大津祭

京都祇園祭の風情を色濃く継承した祭礼。ゴブラン織りや精巧な金具に飾られた、豪華絢爛な13基の曳山が巡行するさまは圧巻

会期：毎年10月
会場：滋賀県大津市大津駅前中央通り周辺ほか



その他
山王祭
長浜曳山祭
八幡祭り

美術館・建築

MIHO MUSEUM

多彩な日本美術と世界の古代美術をコレクションにもつ。設計は、桃源郷をコンセプトに、世界的建築家・I.M.ペイが手掛けた

住所：滋賀県甲賀市信楽町田代桃谷300　Tel：0748-82-3411
www.miho.or.jp



その他
琵琶湖博物館
佐川美術館
ラ コリーナ近江八幡

名産・土産



藤居本家の旭日 レトロラベル大吟醸

1831年創業の酒蔵の逸品。愛知川の伏流水と滋賀県産山田錦を使用（720mℓ 2090円）

Tel：0749-42-2080
www.fujiihonke.jp



三井寺力餅本家の三井寺力餅

三井寺と弁慶の怪力にちなむ。独自のみつときな粉で味つけ（7本入り770円）

Tel：077-524-2689
www.e510.jp/tikaramoti

なんでもランキング！

- 自然公園の面積割合→全国1位
- 光回線の世帯普及率→全国1位
- 伊吹山　最深積雪量（1182㎝）→世界1位

旅館・ホテル



紅鮎

湖畔に佇む温泉宿。全客室に露天風呂が付き、湖面に浮かぶ竹生島などの景色が楽しめる。近江食材をふんだんに使用した食事のプランも人気

住所：滋賀県長浜市湖北町尾上312
Tel：0749-79-0315　客室数：15室
料金：1泊2食付2万4350円〜（税・サ込）
www.beniayu.com

郷土料理



鮒ずし

塩漬けにしたフナをご飯に漬け込んで発酵させ、乳酸菌を豊富に含む。平安時代にはすでに食され、日本最古の鮨といわれる

その他
近江牛、鰻の「じゅんじゅん」、アメノイオご飯（ビワマスの炊き込みご飯）

移住　滋賀県で暮らそう！

県外在住の移住希望者を応援する しがIJU応援カードを入手！

移住前・後に役立つ各種割引サービスなどの特典を提供する「しがIJU応援カード会員制度」を実施

滋賀出身の相談員も心強い！ しがIJU相談センターで情報収集

東京・有楽町のふるさと回帰支援センターへ。移住に関する地域情報や支援制度などを相談できる

滋賀ぐらし

移住ポータルサイト。滋賀の魅力に気づいた先輩インタビューなど生の声が満載
www.pref.shiga.lg.jp/iju

食



徳山鮓

湖や川、山の恵みを使った料理が楽しめる和のオーベルジュ。穏やかな余呉湖を眺めながらのんびり過ごせる。2種の味わいを楽しめる熟鮓が名物

住所：滋賀県長浜市余呉町川並1408　Tel：0749-86-4045
営業時間：12:00〜14:30、18:00〜21:00
定休日：不定休
https://tokuyamazushi.com



DATA

県庁所在地：大津市　**市町村数**：13市・6町　**面積**：4017㎢　**人口**：141万人　**人口密度**：351.5人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：1764万人　**県の木**：モミジ　**郷土の花**：シャクナゲ　**県の鳥**：カイツブリ

気候

年平均気温：15.7℃　**最高気温**：33.6℃　**最低気温**：−0.4℃　**降水量**：1863㎜　**快晴日数**：26日　**降水日数**：127日　**雪日数**：33日

観光

温泉数：25　**宿泊施設数**：502（ホテル＋旅館）　**美術館数**：12　**博物館数**：58　**道の駅数**：14　**国宝**：彦根城天守ほか　**重要文化財数**：823（内国宝は56）　**史跡数**：51　**名勝数**：22　**天然記念物数**：15　**世界遺産**：古都京都の文化財　**国立公園・国定公園**：琵琶湖、全1カ所

出身有名人

西川貴教／SHIHO／林 遣都／宮川大輔／高橋メアリージュンほか

天然記念物

長岡のゲンジボタルおよびその発生地／鎌掛谷ホンシャクナゲ群落／鎌掛の屏風岩／別所高師小僧ほか

天然記念物
鎌掛谷ほんしゃくなげ群落



京都府

KYOTO

きょうとふ

長らく日本の中心を担った都が、新たなトレンドの発信拠点に

かつての丹後国、丹波国（一部）、山城国からなり、北は日本海に接し、南北に細長いかたちをしている。北部は、リアス式海岸をもつ舞鶴湾や、日本三景の天橋立など、風光明媚な景色が広がる自然の宝庫。南部は世界遺産をはじめ、歴史的価値の高い文化財や建造物が点在。南北で異なる魅力を見せている。

（延暦13）年、平安京に遷都されてから、（明治2）年に天皇が東京へ入るまで、年以上、「都」として栄えてきた。近年では、海外からは日本初進出となるラグジュアリーホテルや、京都の日常が体験できる宿泊施設、複合型商業施設が次々にオープン。新たな京都の魅力を発信するべく、話題を集めている。

歴史と伝統が色濃く残る古都らしい府章は、格調高い土地柄を六葉形で表し、その中央部に「京」の文字を人形に図案化したもの。

クラフト



「GO ON」プロジェクト

HOSSOや開化堂による伝統工芸のさらなる可能性を探るプロジェクト。新たなプロダクトも積極的に製作されており、その活躍にも注目したい

HOSSO／www.hosoo.co.jp
開化堂／www.kaikado.jp

ご当地Q&A

Q.「おいでやす」と「おこしやす」の意味の違いは？

A. ともに意味は「いらっしゃいませ」。しかし声を掛ける人により異なる。「おいでやす」が基本で、通りがかりや一見客、「おこしやす」は常連や予約客など特別な人

Q. 京都御所は何のために建てられた場所？

A. 天皇が住むため。794（延暦13）年、平安京遷都の際、大内裏の中に住まいとして内裏を造ったのがはじまり。焼失を繰り返し、現在の位置となったのは1331（元弘元）年のこと

名産・土産



まるで米のシャンパン

増田徳兵衛商店の月の桂 大極上中汲 純米にごり酒

フルーティな香りと爽やかな酸味が特徴（720㎖ 1870円）

Tel：0120-333-632
www.tsukinokatsura.co.jp/ec_shop/



亀屋粟義の加茂みたらし団子

下鴨神社のみたらし池に湧き出る水玉をかたどっている（テイクアウト5本650円）

Tel：075-791-1652

旅館・ホテル



アマン京都

2019年開業のラグジュアリーリゾート。自然に囲まれた広大な敷地を誇り、森に溶け込むように客室の建物が点在。まさに京都の隠れ家

住所：京都府京都市北区大北山鷲峯町1
Tel：075-496-1333　客室数：26室
料金：1泊朝食付1室11万8000円～（サ込・税別、入湯税別）
www.aman.com/ja-jp/resorts/aman-kyoto

京都府で暮らそう！

移住

移住希望者の想いをカタチにするために伴走し応援してくれる京都移住コンシェルジュ

京都・大阪・東京にある相談窓口に相談予約。その後、直接コンシェルジュが相談に乗ってくれる

東京23区在住または在勤者対象の移住支援金をチェック!!

府内の移住対象市町村へ移住し、「京都府UIJターンナビ」の対象求人に就業すれば支援金が支給される

京都府移住情報サイト

市町村ごとの相談窓口や空き家情報などのリンクが便利
concierge.kyoto-iju.com

名所・観光



京都御所

京都御苑の中央北部に位置する。かつての天皇の住まいで、歴代天皇が即位した紫宸殿ほか、清涼殿、小御所などの建物が集まる

問：宮内庁京都事務所参観係
住所：京都府京都市上京区京都御苑3　Tel：075-211-1215
https://sankan.kunaicho.go.jp

その他
嵐山
清水寺
二条城

年中行事



祇園祭

京都の夏の風物詩。1カ月かけ数々の祭事が行われる。中でも各町自慢の豪華絢爛な山鉾が京都の街をめぐる山鉾巡行は必見

会期：毎年7月
（2020年山鉾巡行は中止）
会場：京都市内　八坂神社ほか

その他
葵祭
大文字五山送り火
時代祭

美術館・建築



二条城

徳川家の栄枯盛衰を見つめてきた歴史ある城。二の丸御殿や二の丸庭園、唐門など豪華で華やかな桃山文化の遺構を見ることができる

住所：京都府京都市中京区二条城町541　Tel：075-841-0096
http://nijo-jocastle.city.kyoto.lg.jp

その他
京都国立近代美術館
金閣寺
平安神宮

なんでもランキング！

RANKING

- 重要文化財の建造物数→全国1位
- 名勝の数→全国1位
- 東寺五重塔　木造建築の高さ→全国1位

郷土料理



サバ寿司

塩と酢につけた鯖をすし飯にのせ薄い昆布で包んだ押し寿司。魚の保存のために考案され、かつては若狭の鯖が使用された

その他
ちりめん山椒
茶蕎麦
しば漬け

食



神馬

1934（昭和9）年創業の居酒屋。毎日市場で仕入れる新鮮な食材を使った多彩なメニューが揃う。店オリジナルの酒、灘の六種ブレンドとともに味わいたい

住所：京都府京都市上京区千本通中立売上ル西側玉屋町38
Tel：075-461-3635　営業時間：17:00～21:30
定休日：日曜
www.shinme-kyoto.jp

方言

えらいおいしおすえ（すごく、美味しいですね）

その他

ほっこりしたわ（ホッとしたよ）／笑けて何もできひん（笑えて何もできない）／よー降らはりますなぁ（よく振りますね）ほか



DATA

県庁所在地：京都市　**市町村数**：15市・10町・1村　**面積**：4612㎢　**人口**：259万人　**人口密度**：561.8人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：8505万人　**府の木**：北山杉　**府の花**：シダレザクラ　**府の鳥**：オオミズナギドリ

気候

年平均気温：16.9℃　**最高気温**：35.0℃　**最低気温**：0.4℃　**降水量**：1770㎜　**快晴日数**：21日　**降水日数**：107日　**雪日数**：24日

観光

温泉数：41　**宿泊施設数**：921（ホテル＋旅館）　**美術館数**：41　**博物館数**：41　**道の駅数**：19　**国宝**：清水寺本堂、二条城二の丸ほか　**重要文化財数**：2188（内国宝は234）　**史跡数**：24　**名勝数**：20　**天然記念物数**：16　**世界遺産**：古都京都の文化財　**国立公園・国定公園**：山陰海岸、若狭湾ほか、全8カ所

出身有名人

吉岡里帆／佐々木蔵之介／玉山鉄二／千原兄弟／みうらじゅんほか

天然記念物

稗田野の菫青石仮晶／遊龍松／常照皇寺の九重桜／大田ノ沢のカキツバタ群落／琴引浜ほか

天然記念物

常照皇寺の九重桜





鍵善良房 四条本店

京都祇園の和菓子屋「鍵善良房四条本店」。初期民藝運動の一翼を担った黒田辰秋の作品が店内に飾られている。漆塗りのうつわで提供されるくずきり1100円

photo: Mariko Taya

大阪府

OSAKA

おおさかふ



今年はアジアではじめて開催された大阪万博50周年記念!

北は北摂、東は生駒、南は金剛・和泉葛城と、三方を山々に囲まれた盆地状の地形で、西は大阪湾に接している。

大阪の名前の由来は、淀川や大和川が運ぶ土砂が積もり大阪湾内の島が接着し、至るところにできた小さな坂「小坂（おざか、おさか）」によるなど、諸説が残る。また江戸時代頃、「坂」の漢字が「土に反る（死ぬ）」という意味で縁起が悪いため「阪」の字になったともいわれている。

豊臣秀吉や江戸幕府により城下町として発展。江戸時代には「天下の台所」と呼ばれ大商業都市・商人の街として賑わう。今年3月には大阪万博が開催50周年を迎え、再び万博記念公園の太陽の塔に関するイベントも実施予定。　年には大阪市で国際博覧会の開催も決定している。

府章は豊臣秀吉の旗印「千なりびょうたん」と大阪のO（オー）の文字をデザイン化したもの。

クラフト



大阪錫器の大阪浪華錫器

江戸時代に入り、京都から大阪に生産拠点を移し、産業へと拡大した錫器づくり。神仏具、酒器、茶器などがある

Tel：06-6628-6731
www.osakasuzuki.co.jp

ご当地Q&A

Q&A

Q. 文化や芸術である大正時代のレトロ建築は？

A. 大阪市中央公会堂。大阪城天守閣と並ぶ大阪のシンボルのひとつだ。鉄骨煉瓦造の地上3階、地下1階。ネオ・ルネッサンス様式を基調としたクラシックモダンな建築美だ

Q. ガッチョと呼ばれ、から揚げとして食べられている魚は？

A. 関東ではメゴチと呼ばれる体長20㎝弱の魚。唐揚げにすると骨まで食べられるので、カルシウムがたっぷりとれると幅広い年代に人気。大阪南部の泉州地方の名物

名産・土産



黒ビールなのに飲みやすい！

箕面ビールの箕面ビール スタウト

ドライスタウトのシャープな味わいの地ビール。チョコレートのようなアロマに、まろやかな風味で飲みやすい（330㎖ 418円）

Tel：072-725-7234
www.minoh-beer.jp

旅館・ホテル



コンラッド大阪

中之島フェスティバルタワーウエストの最上階に位置するラグジュアリーホテル。和モダンな客室からは大阪の街や夜景を一望できる

住所：大阪府大阪市北区中之島3-2-4　Tel：06-6222-0111
客室数：164室
料金：1泊朝食付3万8000円〜（税・サ別）
www.conradosaka.jp

大阪府で暮らそう！

移住

樫田地区の空き家移住者に向けた、最大50万円の補助金を支給！

空き家情報バンク制度で賃貸借契約または売買契約が成立した空き家等の改修費用等を補助する制度

全国各地の先輩移住者を招いた、移住相談セミナーなどを開催！

近畿圏で開催される"いなか暮らし"に関するさまざまなイベントを開催。オンラインセミナーも

大阪ふるさと暮らし情報センター

移住者のインタビューや、各種セミナー、現地イベントなどをまとめた情報サイト
www.osaka-furusato.com

名所・観光



下赤阪の棚田

楠木正成の戦いの地として知られる下赤阪城跡の眼下に広がる棚田。「日本の棚田百選」にも選定。四季折々の景色が楽しめる

問：千早赤阪村観光協会
Tel：0721-72-1447

その他
太陽の塔
国立民族学博物館
泉北工場夜景

年中行事



十日戎

商売繁盛の神さま「えべっさん」を祀る今宮戎神社で、毎年1月9日から11日に開催。毎年100万人もの参拝客が商売繁盛を祈願する

会期：毎年1月9〜10日
会場：大阪府大阪市浪速区恵美須西1-6-10 今宮戎神社

その他
天神祭
岸和田だんじり祭
住吉祭

美術館・建築



国立国際美術館

1970年の日本万国博覧会に際して建設された万国博美術館を活用し設立。現在は建物を移転し、世界大戦以後の国内外現代美術を所蔵

住所：大阪府大阪市北区中之島4-2-55　Tel：06-6447-4680
www.nmao.go.jp

その他
大阪市中央公会堂
大阪府立中之島図書館
富田林寺内町

なんでもランキング！

RANKING

- 喫茶店の数→全国1位
- 天神橋筋商店街　商店街の長さ→全国1位
- あべのハルカス　ビルの高さ→全国1位

郷土料理



小鯛雀寿司

木製の型に寿司飯と海老や魚の切り身などの具材を詰め、押しして四角いかたちに整えた寿司。箱寿司、大阪寿司とも呼ばれる

その他
がっちょの唐揚げ
うどんすき
お好み焼き

食



花外楼 北浜本店

天保元年創業の老舗料亭。真心を込めたおもてなしと、旬の味わいを盛り込んだ日本料理・会席料理を提供している。北浜本店のほか、市内に2店舗展開

住所：大阪府大阪市中央区北浜1-1-14　Tel：06-6231-7214
営業時間：11:00〜15:00、17:00〜22:00
定休日：日曜、祝日、8月中旬、年末年始
http://kagairo.co.jp

方言

めっちゃおいしい（すごく、美味しいですね）

その他

おいでやす（いらっしゃいませ）／よばれる（ご馳走になる）
わややな〜（めちゃくちゃだな〜）ほか

DATA

県庁所在地：大阪市　**市町村数**：33市・9町・1村　**面積**：1905㎢　**人口**：881万人　**人口密度**：4625.5人/㎢　**来阪外国人旅行者数（年間）**：1231万人　**府の木**：イチョウ　**府の花**：ウメ、サクラソウ　**府の鳥**：モズ

気候

年平均気温：17.4℃　**最高気温**：34.6℃　**最低気温**：1.8℃　**降水量**：1652㎜　**快晴日数**：29日　**降水日数**：96日　**雪日数**：12日

観光

温泉数：33　**宿泊施設数**：480（ホテル＋旅館）　**美術館数**：9　**博物館数**：28　**道の駅数**：10　**国宝**：住吉大社本殿ほか　**重要文化財数**：678（内国宝は62）　**史跡数**：68　**名勝数**：7　**天然記念物数**：17　**世界遺産**：百舌鳥・古市古墳群　**国立公園・国定公園**：金剛生駒紀泉、明治の森箕面、全2カ所

出身有名人

菅田将暉／高畑充希／北村一輝／aiko／和田アキ子／ナインティナインほか

天然記念物

薫蓋クス／妙国寺のソテツ／野間の大ケヤキ／箕面山のサル生息地ほか

天然記念物

箕面公園のサル



89
中日本

兵庫県
HYOGO
ひょうごけん



初代県知事は初代内閣総理大臣を務めた伊藤博文

近畿地方の府県では最大面積を誇り、北は日本海、南は瀬戸内海に接する。その県土は、鉄鋼、造船などの産業が集積する大都市から、美しい山々、海に囲まれた農林水産業の盛んな農山村、離島まで。摂津（神戸・阪神）、播磨、但馬、丹波、淡路の5つの地域に分かれている。

県名の由来は平安時代以前、天智天皇の治世に置かれた兵の武器倉庫「つわものぐら（兵庫）」によるといわれている。

（明治元）年、神戸港が開港。外国人居留地が設けられ、衣食住をはじめとするさまざまな欧米の生活様式が伝わった。貿易にとどまらず、文化の交流拠点としても重要な役割を果たし、国際都市の基盤を築いた。

（平成7）年1月17日の阪神・淡路大震災により大きな被害を受けたが、〝創造的復興〟を掲げ、震災の経験と教訓を生かし、強い都市に生まれ変わった。

クラフト



たくみ工芸の柳行李

コリヤナギの樹皮を天日干しし、麻糸を使って編み上げる柳細工。豊岡杞柳細工とも呼ばれ、1200年以上の歴史がある

Tel：0796-52-3280
http://takumi-yanagi.com

ご当地Q&A

Q.「天空の城」と呼ばれている城跡は？

A. 朝来市和田山町にある竹田城跡。戦国時代の遺跡として残る山城で、天候に恵まれれば雲海に包まれる城跡を見られることから、天空の城や日本のマチュピチュと呼ばれるように

Q. 夢千代の里と呼ばれ、温度の高さで有名な温泉は？

A. 美方郡新温泉町大字湯にある湯村温泉。平安時代開湯という歴史ある湯治場で、豊かな自然に囲まれている。元湯は「荒湯」と呼ばれ98℃の高温泉が毎分470ℓも湧出している

名産・土産



神戸酒心館の福寿 純米吟醸酒

1751年から続く酒蔵の銘酒。フルーティな香りと芳醇な味わい（720㎖ 1760円）

Tel：078-841-1121
www.shushinkan.co.jp



白鷺陣屋の播州銘菓塩味饅頭「しほ味」

ほのかな塩味が小倉あんの甘みを引き立てる播磨の代表的な風土菓子（6個入り600円）

Tel：079-222-1883
www.hakurojinya.com

旅館・ホテル



御所坊

有馬温泉で鎌倉時代に創業した古式温泉旅館。昭和初期の木造3階建ての建物には歴史と趣があり、往年の谷崎潤一郎も愛したという

住所：兵庫県神戸市北区有馬町958
Tel：078-904-0551　客室数：20室
料金：1泊2食付2万5600円〜（サ込・税別、入湯税別）
http://goshoboh.com

兵庫県で暮らそう！

移住

ひょうご生活・しごと・カムバックポータルサイトで、移住支援策やセミナー情報を収集！

兵庫で働く、学ぶ、暮らす人たちの体験談や企業情報、各種支援策を公開。メール相談も可能

ひょうごで働こう！ マッチングサイトで兵庫の求人情報をいち早くゲット！

登録内容に応じた求人情報やイベント情報が閲覧できる。移住支援金対象企業もひと目でわかる

夢かなう ひょうご

県が運営し、生活・仕事・移住の情報を発信しているポータルサイト
www.yume-hyogo.com

名所・観光



山陰海岸ジオパーク

京都府、兵庫県、鳥取県にまたがり、日本海形成にかかわる火成岩類や地層、海岸地形など、貴重な地形・地質遺産を観察できる

問：山陰海岸ジオパーク推進協議会事務局
Tel：0796-26-3783

その他
六甲山
姫路城
鳴門の渦潮

年中行事



神戸まつり

中央区三宮を主会場に、市内各地で実施されている兵庫県最大の祭典。サンバカーニバルやパレードなどは、毎年大賑わいを見せる

会場：兵庫県神戸市中央区三宮周辺
会期：毎年5月第3日曜

その他
神戸ルミナリエ
灘のけんかまつり
デカンショ祭

美術館・建築



木の殿堂

1994年に開館した「森と海と太陽」をテーマにした博物館。森の植生や世界の民家模型、木製民具を展示。組み木づくり体験も

住所：兵庫県美方郡香美町村岡区和池951　Tel：0796-96-1388
www.kinodendo.jp

その他
兵庫県立美術館兵庫県立歴史博物館
淡路夢舞台

なんでもランキング！

RANKING

- 日本酒の生産量→全国1位
- 手延べ素麺の生産量→全国1位
- 古墳の数→全国1位

郷土料理



明石玉子焼

じん粉、卵、タコを使って銅板で焼き上げ、出汁の利いたつけ汁につけて食べる。たこ焼きのルーツともいわれている

その他
いかなごのくぎ煮
手延べそうめん
姫路おでん

食



神戸プレジール本店

神戸ビーフ、但馬牛の鉄板焼やしゃぶしゃぶと食事に合わせたワインが楽しめるレストラン。兵庫県産の野菜や食材も贅沢に使用した季節の鍋なども提供

住所：兵庫県神戸市中央区下山手通2-11-5 ホテル ザ・ビー神戸1F
Tel：078-571-0141
営業時間：11:30〜15:00（L.O.14:00）、17:00〜22:30（L.O.21:00）
定休日：月曜
https://kobe-plaisir.jp

方言

めっちゃうまいやん（すごく、美味しいですね）

その他
おいしいで（これ、おいしいですね）／何しとったん（何してたの？）
だぼか（あほか）／なんどいや（何だよ）ほか

DATA

県庁所在地：神戸市　**市町村数**：29市・12町　**面積**：8401㎢　**人口**：548万人　**人口密度**：652.8人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：1億3696万人　**県の木**：クスノキ　**県の花**：ノジギク　**県の鳥**：コウノトリ

気候

年平均気温：17.4℃　**最高気温**：32.7℃　**最低気温**：2.1℃　**降水量**：2038㎜　**快晴日数**：26日　**降水日数**：97日　**雪日数**：19日

観光

温泉数：81　**宿泊施設数**：1915（ホテル＋旅館）　**美術館数**：32　**博物館数**：154　**道の駅数**：36　**国宝**：姫路城大天守ほか　**重要文化財数**：622（内国宝は20）　**史跡数**：48　**名勝数**：8　**天然記念物数**：15　**世界遺産**：姫路城　**国立公園・国定公園**：山陰海岸、瀬戸内海、氷ノ山後山那岐、全3カ所

出身有名人

有村架純／森山未來／古田新太／北川景子／芦田愛菜／浅野ゆう子ほか

天然記念物

生島樹林 ／玄武洞 ／但馬御火浦 ／龍野のカタシボ竹林 ／樽見の大ザクラほか

天然記念物

コウノトリ



今年は『日本書紀』完成・藤原不比等没後1300年!

90

中日本

奈良県

NARA ― ならけん

歴史ロマン漂う古都として知られる。古墳時代、飛鳥時代、奈良時代と中央政府が置かれ、かつては日本の政治の中心であった。平城京が置かれていた奈良時代では、中国・唐から持ち帰った文化の影響もあり、国際色豊かな天平文化が花開く。古事記、日本書紀、万葉集などの文学のほか、仏教が盛んで、仏像、絵画、建築と幅広く発展。当時建立された東大寺、興福寺などは、現在では世界的な観光地だ。

奈良県は日本が誇る歴史的文化遺産の宝庫。法隆寺をはじめ、3つの世界遺産があるが、「飛鳥・藤原の宮都とその関連資産群」を4つ目にするべく、認定・登録を目指し取り組んでいる。

県章は、奈良県の「ナ」を図案化したもの。外円は大和の自然を、内円は和をもって尊しとする協和の精神を象徴している。円を貫く横一文字の軸は、力強い統一とたゆみなき進展を表現。



クラフト

誠美堂の一刀彫

檜、桂、楠等を素材として、ノミで豪快に彫り上げた上に、金箔や岩絵具等で極彩色を施している。奈良人形とも呼ばれる

Tel：0742-43-4183
www.hina-ningyou.com

ご当地Q&A

Q. 三重、和歌山にまたがる国特別名勝の大峡谷は?

A. 瀞峡。吉野熊野国立公園内の奈良、三重、和歌山の3県にまたがる国特別名勝の大峡谷。荒々しく切り立つ断崖や巨岩やコバルトブルーの澄み渡った川、凛とした空気に癒される

Q. 日本茶で米を炊いた食べ物の名前は?

A. 茶がゆ。茶の栽培が盛んなため、日本茶（主にほうじ茶）で米を炊いた茶がゆが家庭で食べられている。塩漬けした瓜やキュウリなどを酒粕に漬け込んだ漬物、奈良漬と一緒に。

名産・土産

今西酒造の みむろ杉 Dio Abita



果実のようなジューシーさ

三輪山の伏流水と、山田錦を使用。火入れは1回の無濾過原酒（720㎖ 1650円）

Tel：0744-42-6022
http://imanishisyuzou.com



旅館・ホテル

オーベルジュ・ド・ぷれざんす 桜井

奈良発のフレンチが楽しめるオーベルジュ。地元の銘木を取り入れた温もりある客室のテラスからは、見渡す限りの美しい田園風景が広がる

住所：奈良県桜井市高家2217
Tel：0744-49-0880　客室数：9室
料金：1泊2食付3万4000円〜（税・サ込）
www.hiramatsuhotels.com/plaisance-sakurai

奈良県で暮らそう!

移住

奈良暮らしを応援! 気になることは「移住相談ワンストップ窓口」で相談

県内はもちろん、東京・日本橋「奈良まほろば館」にも設置。詳細サイトには各窓口担当者の紹介も

移住を開始する前に体験滞在! 田舎暮らしで地域住民と交流

実際に滞在し、地域の雰囲気や習慣を知ってもらおうと各エリアでは農家民宿や移住施設を用意

奈良に暮らす

移住情報を発信。中でも奥大和の情報が充実。電子パンフレットも多数ある
http://locallife-okuyamato.jp

名所・観光

吉野山



古くから日本一の桜の名所として知られている。大峯信仰登山の根拠地であり、修験道の霊場。今日でも修行が行われている

問：吉野山観光協会
Tel：0746-32-1007

その他：奈良公園／瀞峡／大台ヶ原

年中行事

なら燈花会



約2万のろうそくの明かりが奈良を彩る夏の風物詩。10日間にわたり、毎晩開催。興福寺や猿沢池などの会場が幻想的な雰囲気に

会場：毎年8月
会場：奈良市
奈良公園一帯の各所

その他：若草山焼き／東大寺二月堂修二会／正倉院展

美術館・建築

奈良国立博物館



奈良公園の一角にある。明治時代に建設されたフレンチルネッサンス様式のなら仏像館と、正倉院宝庫をイメージした新館の2棟

住所：奈良県奈良市登大路町50
Tel：050-5542-8600（ハローダイヤル）
www.narahaku.go.jp

その他：東大寺大仏殿／法隆寺／春日大社本社本殿

なんでもランキング!

RANKING

- 国宝建造物件数→全国1位
- 墨の生産量→全国1位
- 靴下の生産量→全国1位

郷土料理



三輪そうめん

日本最古の神社といわれている大神（おおみわ）神社に由来。口当たりなめらかにしてコシが強く、ゆでた後も伸びにくい

その他：柿の葉寿司／茶粥と奈良漬／柚べし

食



鹿の舟 竈（かまど）

「くるみの木」がプロデュースした、大正時代の町家をリノベーションした複合施設に入る食堂。奈良県産の米をかまどで炊く、炊きたてご飯が自慢

住所：奈良県奈良市井上町11　Tel：0742-94-5520
営業時間：11:00〜16:00（変更の可能性あり）
定休日：水曜、隔週火曜
www.kuruminoki.co.jp/shikanofune/kamado

方言

めっちゃおいしいな（すごく、美味しいですね）

その他

よーおいで（いらっしゃいませ）／いぬ（帰る）
おとろしい（面倒だ）／でらい（大きい）ほか



DATA

県庁所在地：奈良市　**市町村数**：12市・15町・12村　**面積**：3691㎢　**人口**：134万人　**人口密度**：362.8人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：1863万人　**県の木**：スギ　**県の花**：奈良八重桜　**県の鳥**：コマドリ

気候

年平均気温：16.2℃　**最高気温**：34.4℃　**最低気温**：−0.2℃　**降水量**：1647㎜　**快晴日数**：28日　**降水日数**：110日　**雪日数**：17日

観光

温泉数:31　**宿泊施設数**:406（ホテル＋旅館）　**美術館数**：7　**博物館数**：15　**道の駅数**：15　**国宝**：日本書紀巻第十残巻 一巻（奈良国立博物館保管）ほか　**重要文化財数**：1327（内国宝は203）　**史跡数**：118　**名勝数**：10　**天然記念物数**：18　**世界遺産**：法隆寺地域の仏教建造物、古都奈良の文化財、紀伊山地の霊場と参詣道　**国立公園・国定公園**：吉野熊野、金剛生駒紀泉、高野龍神ほか、全5カ所

出身有名人

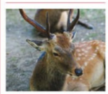
堂本 剛／明石家さんま／青山テルマ／八嶋智人／尾野真千子ほか

天然記念物

オオヤマレンゲ自生地／春日山原始林／シシンラン群落／八ツ房スギほか

天然記念物

奈良のシカ



和歌山県

WAKAYAMA — わかやまけん

東日本
中日本
西日本

パンダ繁殖成功の理由は、自然と太陽に恵まれた気候にあった!

日本最大の半島、紀伊半島の西側に位置し、本州最南端にあたる。高野山や熊野三山、太平洋に面した海、神秘的な奇岩など、自然豊か。

和歌山の名は、豊臣秀吉がこの地に築城を計画した際、遊覧した「和歌の浦」にちなみ、城を「和歌山城」と名づけたといわれている。江戸時代は、紀州藩主となった徳川頼宣が「和歌山城」の城主に。紀州徳川家は、御三家のひとつで、8代将軍・吉宗を出自した。

温暖な気候から農業が盛ん。ミカンや梅は、全国1位の生産量。ハッサク、スモモ、キウイなどの生産量も全国屈指で、果樹王国と呼ばれている。また、自然環境と気候を生かし、ジャイアントパンダの繁殖にも貢献。アドベンチャーワールドでは　（平成6）年より繁殖研究を開始し、16頭の繁殖・育成に成功。現在、アドベンチャーワールドでは6頭のパンダが暮らしている。



クラフト

G.WORKSのロッキングチェア

紀州産の杉をふんだんに使用。身体に沿う曲線に削り出し、全身をゆだねるような座り心地。温かさとやさしさを感じる

Tel：0739-77-0785
www.gworks-web.net

ご当地Q&A

Q. 和歌山の「熟れ鮨」と滋賀の「鮒鮨」の違いは?

A. 魚を漬ける季節。熟れ鮨は冬に漬け、鮒鮨は夏に漬けて、発酵させるといわれる。どちらも長い期間発酵させ完成する保存食で、酢は使用しない。乳酸菌が豊富な健康食

Q. 高野山に建つ伝統的な大塔が有名な寺は?

A. 金剛峯寺。大塔は真言密教の根本道場におけるシンボルとして建立され、根本大塔とも。何度も再建され現在の建物は1937（昭和12）年の建設。伝統的な大塔形式を伝えている

名産・土産

世界一統の南紀の完熟にごり梅酒

和歌山県内で収穫された完熟の南高梅を使用した和リキュール。芳醇でとろっとした飲み心地（720㎖ 1375円）



夏はロック、冬はホットで

Tel：073-433-1441
www.sekaiitto.co.jp/index.html



旅館・ホテル

インフィニートホテル&スパ南紀白浜

南紀白浜の小高い丘に建つリゾートホテル。眼下には壮大な太平洋のパノラマが広がる。歴史ある「行幸の湯」源泉から引く温泉も魅力

住所：和歌山県西牟婁郡白浜町2018　Tel：0739-42-2733
客室数：74室　料金：1泊2食付2万4500円～（サ込・税別）
http://hotel-infinito.co.jp

和歌山県で暮らそう!

移住検討者なら使わなきゃ損! わかやま移住メンバーズカード

お得なサービスや特典が受けられる。発行から3年間利用できる。移住検討期間から使いたい

和歌山の「暮らし」「求人情報」に詳しいキャリアアドバイザーがサポート!

移住&キャリア（就職・転職）に関する個別相談に乗ってくれる。東京、大阪でも相談が可能

わかやまLIFE

役立つ移住情報がわかりやすくまとまる。動画も充実した仮想現地案内も楽しい
www.wakayamagurashi.jp/

名所・観光

高野山

平安時代のはじめ、弘法大師により開かれた日本仏教の一大聖地。高野山全体を総本山金剛峯寺と呼び「一山境内地」とされている

問：高野山宿坊協会
Tel：0736-56-2616



その他：百間山渓谷／友ヶ島／那智の滝

年中行事

那智の扇祭り

熊野那智大社の例祭。重さ50kg以上ある大松明の炎が参道いっぱいに乱舞するさまに圧倒される。日本三大火祭りのひとつ

会期：毎年7月14日
会場：和歌山県東牟婁郡那智勝浦町那智山1 熊野那智大社



その他：淡嶋神社雛流し／クエ祭り／笑い祭

美術館・建築

南方熊楠記念館

和歌山出身の世界的博物学者・南方熊楠の資料や功績を展示する。本館は登録有形文化財。屋上展望デッキからは田辺湾が一望できる

住所：和歌山県西牟婁郡白浜町3601-1　Tel：0739-42-2872
www.minakatakumagusu-kinenkan.jp



その他：旧和歌山県会議事堂／金剛峯寺根本大塔／熊野古道なかへち美術館

なんでもランキング!

RANKING

- 山椒の生産量→全国1位
- 那智の滝　滝の落差→全国1位
- 蚊取り線香の生産数→全国1位



郷土料理

熟れ鮨

酢を使用せずに、魚を塩と米飯で発酵させた伝統食。発酵により酸味と風味を出し、独特の匂いが漂うのが特徴

その他：めはり寿司／精進料理／和歌山ラーメン



食

農家イタリアン ソリッソ

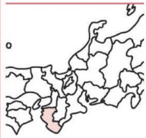
新鮮野菜たっぷりのイタリアンが人気。自家農園にて、有機栽培・減農薬を取り入れ、シェフ自らが野菜をつくっている

住所：和歌山県田辺市稲成町3241-1 ※8月に移転予定（和歌山県西牟婁郡上富田町市ノ瀬1722-9）　Tel：0739-23-3030
営業時間：11:30～15:00（L.O.14:00）、ディナーは前日までの予約　定休日：火曜
www.facebook.com/italian.sorriso

方言

やにくいおいしいでぇ～（すごく、美味しいですね）

その他：まいど（いらっしゃいませ）／私のし（私はね）あがのことは、あがで（自分のことは自分で）ほか



DATA

県庁所在地：和歌山市　**市町村数**：9市・20町・1村　**面積**：4725㎢　**人口**：94万人　**人口密度**：197.9人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：594万人　**県の木**：ウバメガシ　**県の花**：ウメ　**県の鳥**：メジロ

気候

年平均気温：17.3℃　**最高気温**：33.2℃　**最低気温**：1.9℃　**降水量**：1951㎜　**快晴日数**：28日　**降水日数**：94日　**雪日数**：19日

観光

温泉数：50　**宿泊施設数**：594（ホテル＋旅館）　**美術館数**：7　**博物館数**：31　**道の駅数**：35　**国宝**：長保寺大門、長保寺本堂、金剛峯寺不動堂ほか　**重要文化財数**:394（内国宝は36）**史跡数**:28　**名勝数**:10　**天然記念物数**:15　**世界遺産**：紀伊山地の霊場と参詣道　**国立公園・国定公園**：吉野熊野、瀬戸内海ほか、全4カ所

出身有名人

溝端淳平／坂本冬美／岡本 玲／HYDE／田中理恵ほか

天然記念物

神島／瀞八丁／オオウナギ生息地／古座川の一枚岩ほか

天然記念物　ナチマイマイ



鳥取県

TOTTORI

とっとりけん



「鳥取民藝の師父」と呼ばれる吉田璋也ゆかりの地

北は日本海に面し、鳥取砂丘を代表とする白砂青松の海岸線が続き、南には中国地方の最高峰・大山などの山々が連なる穏やかな地形が特徴。
　県章は飛ぶ鳥の姿を鳥取の「と」に造形したマークで、「自由と平和」「明日への進展」を象徴している。
　県名は、古代の部民「鳥取部（ととりべ）」に由来。現鳥取市付近はかつて沼や沢が多かった湿地帯。大和に政権があった時代は、水辺に集まる鳥などを捕獲して生計を立てる鳥取部が多く住んでいたことから、この地を鳥取と呼んだ。その後戦国時代に鳥取城が築城され、因幡、伯耆の2国を治める鳥取藩に。廃藩置県後、一時的に島根県と併合したが、再び鳥取県となった。
　県内では鳥取で広がった民藝運動にまつわるスポットめぐりが楽しめるほか、「まんが王国」、「日本一の星空」など魅力的な観光コンテンツが多彩に揃っている。

クラフト

因州 中井窯の染分皿



3代目窯元・坂本章氏による、黒と青の2色で作陶される染分皿は、民藝とモダンアートの要素を併せもつ

Tel：0858-85-0239
https://nakaigama.jp

ご当地Q&A

Q. 肉が旨い鳥取県中西部のご当地ラーメンは？

A. 牛骨ラーメン。米子市の「満洲味（ますみ）」という店が発祥とされ、県外ブロガーから火がつき「鳥取牛骨ラーメン応麺団」も結成された。醤油、塩など店によって味が違う

Q. 鳥取県の成長したズワイガニの雄の名称は？

A. 松葉ガニ。また、雌の呼び名はセコガニ、または親ガニ。高価な雄に対し雌は安価で、雄のオマケについて来ることも。ぎっしり詰まった身の上質な旨みは県を代表する冬の味覚

名産・土産

北条ワインのスタンダード 赤



和食にも合う赤ワイン

土壌づくりにこだわる醸造所で生まれた地元北条砂丘産のマスカット・ベリーA種が原料。マイルドな酸味とソフトな渋みが和食と好相性（720mℓ 1300円）

問：北条ワイン醸造所
Tel：0858-36-2015
www.hojyowine.jp

旅館・ホテル



山陰最古の湯 岩井温泉 岩井屋

1200年の歴史をもつ山陰最古の湯「岩井温泉」を堪能できる旅籠は、「ミシュランガイド京都・大阪＋鳥取 2019」で2つ星を獲得

住所：鳥取県岩美郡岩美町岩井544
Tel：0857-72-1525　客室数：15室
料金：1泊2食付1万8000円～（サ込・税別、入湯税別）
www.iwaiya.jp

移住　鳥取県で暮らそう!

オーダーメイドツアーによる来県者支援事業を実施中！

鳥取県への移住を検討中の県外在住者が対象。要綱に定める対象用件において来県の交通費を補助

とっとり移住応援メンバーズカードを持てば移住に役立つことが盛りだくさん！

登録無料のメンバーズ会員になると、協賛企業から、サービスや商品の優待も受けられる

ふるさと鳥取県定住機構

鳥取県への移住を希望される方に向けて、仕事、住まい、子育ての疑問に答える
https://furusato.tori-info.co.jp/iju

名所・観光

鳥取砂丘



日本海海岸に広がる日本最大級の広さを誇る海岸砂丘。季節や時間帯によってさまざまな表情を見せてくれる、自然の造形美は圧巻

問：鳥取砂丘ビジターセンター
Tel：0857-22-0021

その他
三徳山三佛寺投入堂
大山
水木しげるロード

年中行事

鳥取しゃんしゃん祭



鳥取県東部地方伝来の「因幡の傘踊り」が起源。第50回記念大会（2014年）で「最大の傘踊り」としてギネス世界記録に登録してされた

会期：毎年8月中旬（2020年は中止）
会場：鳥取県鳥取市（鳥取駅周辺）

その他
三朝温泉花湯まつり
米子がいな祭
境港水産まつり

写真提供：鳥取しゃんしゃん祭振興会

美術館・建築

鳥取民藝美術館



鳥取の医師・吉田璋也による新作民藝や日本・朝鮮・中国・西欧の古い時代の民藝品を展示。国の有形文化財にも指定された

住所：鳥取県鳥取市栄町651
Tel：0857-26-2367
https://mingei.exblog.jp

その他
仁風閣
倉吉市庁舎
米子市公会堂

なんでもランキング!

RANKING

- カニの水揚げ量→全国1位
- 二十世紀梨の生産量→全国1位
- 書道用紙の生産量→全国1位

郷土料理



いただき

大きな油揚げの中に生米、生野菜を詰め、出汁汁でじっくりと炊き上げた、甘みと旨みが広がる山陰の代表的な田舎めし

その他
豆腐ちくわ
牛骨らーめん
柿の葉寿司

食



タルマーリー

智頭の森の恵みを生かし、野生の菌だけでクラフトビールとパンを製造。旧保育園を改装した広い空間で、食を楽しむ"最高の場"を目指している

住所：鳥取県八頭郡智頭町大背214-1　Tel：0858-71-0106
営業時間：カフェ 11:00 ～ 15:00（L.O.）、土・日曜11:00 ～ 16:00（L.O.）
定休日：火・水曜
www.talmary.com

方言

ごっついうまいでぇ〜（すごく、美味しいですね）

その他

わったいな（すごい）／えっと（たくさん）
きなんせ（きてください）ほか

DATA

県庁所在地：鳥取市　**市町村数**：4市・14町・1村　**面積**：3507㎢　**人口**：56万人　**人口密度**：159.7人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：965万人　**県の木**：ダイセンキャラボク　**県の花**：二十世紀梨の花　**県の鳥**：オシドリ

気候

年平均気温：15.7℃　**最高気温**：34.4℃　**最低気温**：－0.9℃　**降水量**：2184㎜　**快晴日数**：22日　**降水日数**：152日　**雪日数**：48日

観光

温泉数：16　**宿泊施設数**：424（ホテル＋旅館）　**美術館数**：7　**博物館数**：38　**道の駅数**：17　**国宝**：絹本著色普賢菩薩像（豊乗寺蔵）、三佛寺奥院投入堂ほか　**重要文化財数**：55（内国宝は3）　**史跡数**：19　**名勝数**：11 **天然記念物数**：56　**国立公園・国定公園**：大山隠岐、山陰海岸、比婆道後帝釈、氷ノ山後山那岐山、全4カ所

出身有名人

瀧本美織／蓮沸美沙子／宮川大助／イモトアヤコ／水木しげるほか

天然記念物

鳥取砂丘／大野見宿禰命神社社叢／オオサンショウウオほか

天然記念物

イヌワシ





鳥取県鳥取市栄町
鳥取たくみ工芸店

鳥取の土地で育まれた木工工芸の文化を感じる作品。現代の暮らしに馴染む新作民藝の生みの親、吉田璋也デザインの木製電気スタンド（丸傘）8万3600円

photo: Chihiro Hashimoto

93

西日本

島根県

SHIMANE

しまねけん

60年ぶりの出雲大社「大遷宮」が昨年3月に完遂!

山陰地方の西部に位置し、東西に細長い地形。「出雲神話」の舞台として名高く、出雲大社をはじめ多くの古社がいまも残る。戦国時代には守護代であった尼子経久が戦国大名となるが、最終的に毛利氏が支配。江戸幕府成立後に幕府直轄領となり、　年（明治14年）に入り現在の島根県が成立した。

出雲国風土記によれば、島根は「国引き神話」で有名な八束水臣津野命（やつかみずおみつののみこと）が名づけたとされる。旧暦10月には全国の八百万（やおよろず）の神（かみ）が出雲に集結。全国的に「神無月（かんなづき）」と呼ばれているが、この地方でのみ「神在月（かみありづき）」と呼ばれ、多くの神事が行われる。

宍道湖で漁獲量の9割を占める大和しじみをはじめ、日本三大そばのひとつに数えられる出雲そば、あご野焼など食も充実。

（平成19）年には石見銀山が世界遺産に登録され、多くの観光客が訪れている。

クラフト

出西窯の縁鉄砂呉須釉皿



「縁鉄呉須釉皿八寸」をはじめ、“出西ブルー”とたたえられる青い陶器。粘土や釉薬、薪など、県内産にこだわる（P118）

Tel：0853-72-0239
www.shussai.jp

名所・観光

石見神楽



日本神話を題材に豪華絢爛な衣装と表情豊かな面を身につけて舞う伝統芸能。石見地域の各所で週末を中心に上演されている

問：石見観光振興協議会
Tel：0855-29-5647

その他
出雲大社
石見銀山
摩天崖

方言

うまいがん（すごく、美味しいですね）

その他

無理せんこーおりんさい（無理しないでいなさい）／なんぎこんぎした（苦労した、困難だった）
そげすーがえ！（そうするのがよい！）ほか

ご当地Q&A

Q.『出雲国風土記』に記述された、歴史ある温泉は?

A. 出雲湯村温泉。ヤマタノオロチ伝説が残る大河・斐伊川上流に位置する温泉地で、『出雲国風土記』には“漆仁の川辺の薬湯”と書かれている。日帰り・宿泊・足湯施設と充実

Q. 肉ではなく魚を使った、すき焼に近い食べ物は?

A. へか焼き。“へか”とは農機具の鋤（すき）の先の金属部分で、昔鍋代わりに使われていたことから名がついた。四季折々の魚の魚肉が豪快に入った大田市の伝統的漁師料理

年中行事

松江水燈路



松江城周辺をライトアップする光のイベントで、光と影が織りなす幻想的な風景が楽しめる。屋台の営業や、イベントも多数

会期：毎年10月上～下旬
会場：島根県松江市松江城周辺

その他
八朔牛突き大会
石州浜っ子夏まつり
出雲大社例祭

名産・土産



國暉酒造の國暉 純米大吟醸

松江藩ゆかりの土蔵を仕込み蔵とし、出雲杜氏の技を伝承した純米大吟醸（720㎖2750円）

Tel：0852-25-0123
www.kokki.jp



彩雲堂の若草

ふっくらとした求肥に薄緑の寒梅粉をつけた、松江名物の和菓子（3個入り648円）

Tel：0852-27-2701
www.saiundo.co.jp

美術館・建築

島根県芸術文化センター「グラントワ」



全国でも珍しい美術館と劇場の複合施設。屋根と外壁に県西部地方の伝統工芸品「石州瓦」を使用した、島根の代表的名建築

住所：島根県益田市有明町5-15
Tel：0856-31-1860
www.grandtoit.jp

その他
県立美術館
県立三瓶自然館サヒメル
出雲日御碕灯台

なんでもランキング!

RANKING

- 穴子の水揚げ量→全国1位
- 荒神谷遺跡　遺跡から出土した銅剣数→全国1位
- 税納付率→全国1位

旅館・ホテル



他郷阿部家

世界遺産・石見銀山にある築230年の武家屋敷を再生した、“暮らすように過ごす”小さな宿。1組貸切のため自宅のように寛げる

住所：島根県大田市大森町ハ159-1
Tel：0854-89-0022　客室数：1組限定
料金：1泊2食付10万円（2人分料金、税別・サ込）
定休日：月～水曜　https://kurasuyado.jp/takyo-abeke

郷土料理



隠岐蕎麦

島根半島の北約50㎞の隠岐群島の伝統そば。つなぎを一切使わない十割そばで、箸上げが難しいほど切れやすいのが特徴

その他
出雲蕎麦
へか焼き
しじみ汁

移住 島根県で暮らそう!

東京圏から移住される方へ 移住支援金最大100万円をサポート!

東京23区（在住者または通勤者）から島根県へ移住し、登録された中小企業等への就業などが条件

“しまね暮らし”を考えるきっかけに ウェブ移住個別相談受付中!

移住支援サポートスタッフがウェブツール（Teams・Skype・Zoom）を活用した個別相談を実施

くらしまねっと

ふるさと島根定住財団が運営する、島根県最大級の移住支援情報ポータルサイト
www.kurashimanet.jp

食



里山イタリアン AJIKURA

中国山地の豊かな自然に囲まれ、店内は歴史ある蔵を改装した落ち着いた空間。日本海の幸や高原野菜、ジビエなどを使った里山のイタリア料理が味わえる

住所：島根県邑智郡邑南町矢上3123-4　Tel：0855-95-2093
営業時間：11:00～15:00（L.O.14:00）、
17:30～22:00（L.O.20:00）、ディナーは前日までに要予約、
ランチも予約を推奨　定休日：水曜
http://si-ajikura.com



DATA

県庁所在地：松江市　**市町村数**：8市・10町・1村　**面積**：6708㎢　**人口**：68万人　**人口密度**：101.4人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：730万人　**県の木**：クロマツ　**県の花**：ボタン　**県の鳥**：ハクチョウ

気候

年平均気温：15.6℃　**最高気温**：33.7℃　**最低気温**：－0.7℃　**降水量**：1977㎜　**快晴日数**：23日　**降水日数**：148日　**雪日数**：43日

観光

温泉数：40　**宿泊施設数**：245（ホテル＋旅館）　**美術館数**：18　**博物館数**：81　**道の駅数**：28　**国宝**：出雲大社本殿ほか　**重要文化財数**：91（内国宝は7）　**史跡数**：59　**名勝数**：2　**天然記念物数**：38　**世界遺産**：石見銀山遺跡とその文化的景観　**国立公園・国定公園**：大山隠岐、比婆道後帝釈、西中国山地国定公園全3カ所

出身有名人

宮根誠司／錦織 圭／渡 哲也／竹内まりや／佐野史郎ほか

天然記念物

大根島の溶岩隧道／加賀の潜戸／黒柏鶏／鬼の舌震／石見畳ヶ浦／岩屋寺の切開ほか

天然記念物 オオサンショウウオ



岡山県

OKAYAMA ― おかやまけん



アートプロジェクトでさらに注目を集める“晴れの国”

瀬戸内の温暖な気候が特徴で、降水量1㎜以上の日数が全国最小であることから、〃晴れの国おかやま〃と呼ばれている。倉敷市の鷲羽山遺跡に代表される先土器時代の遺跡から、恵まれた気候を背景に古代より独自の文化圏が形成・発展したと考えられている。

古くは吉備国と呼ばれ、天武天皇の時代に備前・備中・備後の3つに分けられ、美作国もつくられた。（天正元）年に宇喜多直家が、後に県名の由来となる岡山城を築城。江戸時代には城主が次々と代わり、明治期に現在の岡山県となる。

3年に一度開催されるアートの祭典、瀬戸内国際芸術祭の舞台となっているほか、「岡山芸術交流」や「美作三湯芸術温度」など、アートに関するイベントが多彩。また白桃を筆頭に、全国シェア9割を誇るマスカット・オブ・アレキサンドリアなどで知られるフルーツ王国でもある。

クラフト



中本研之／鬼の片口



森敏彰／きびだんごぐい呑み



森大雅／モクモク片口

備前焼・酒器プロジェクトのうつわ

釉薬を一切使わず素朴な風合いが魅力の備前焼。若手作家3名によりつくられた酒器は桃太郎伝説がテーマ

森大雅／ bizen@taiga-mori.com
森敏彰／ bizen-honzangama@outlook.jp
中本研之／ bizenkugui@gmail.com

名所・観光



神庭の滝

高さ110m、幅20mのスケールを誇り、「日本百景」、「日本の滝百選」に選定。歩いて滝下まで行ける

問：神庭の滝自然公園
Tel：0867-44-2701
www.maniwa.or.jp/web/?c=spot-2&pk=2

その他
岡山後楽園
倉敷美観地区
備中松山城

方言

でぇれえ、うめえ（すごく、美味しいですね）

その他

まじめな席でちばけるな（まじめな席でふざけるな）／ふーがわりー（格好が悪い）先生が来ちゃった（先生がいらっしゃった）ほか

Q&A ご当地Q&A

Q. サッパの酢漬けをネタにした握り寿司の名前は？

A. ままかり寿司。岡山ではサッパのことをママカリと呼び、県を代表する魚。酢漬けをネタに握る、ままかり寿司は古くからの郷土食で、祝い事の際に近所に配られるなどしてきた

Q. 岡山県で誕生した、交通安全に役立つものは？

A. 点字ブロック。視覚障害者の交通安全を危惧した三宅精一氏の発案をきっかけに開発。当時岡山盲学校の通学路だった原尾島交差点に、世界初の点字ブロック230枚が敷設された

年中行事



おかやま桃太郎まつり

「温羅化粧（うらげしょう）」といわれるメイクを施した踊り子がパレードするうらじゃ踊りをはじめ、花火大会も行われる夏祭り

会期：毎年8月上旬（2020年は中止）
会場：岡山駅、表町商店街、旭川河川敷など市内各所

その他
加茂大祭
倉敷天領夏祭り
備中たかはし松山踊り

名産・土産

岡山を代表する日本ワイン



domaine tettaのtettaワイン

日本では稀少な石灰岩土壌で育つブドウ100%の自然派ワイン（720㎖ 3850円）

Tel：080-3876-7462
http://tetta.jp



橘香堂のむらすゞめ

明治初期に初代・吉本代吉が考案以来、150年近く続く倉敷の代表銘菓（140円）

問：橘香堂 美観地区店
Tel：086-424-5725
https://kikkodo.com

美術館・建築



奈義町現代美術館

“建築界のノーベル賞”・プリツカー賞受賞の磯崎新氏と芸術家の共同建築。巨大作品を設計段階で組み込み、作品と建物を一体化

住所：岡山県勝田郡奈義町豊沢441
Tel：0868-36-5811 www.town.nagi.okayama.jp/moca

その他
高梁市成羽美術館
犬島精錬所美術館
大原美術館分館

なんでもランキング！

RANKING

- マスカット・オブ・アレキサンドリアの生産量→全国1位
- ジーンズの生産量→全国1位
- 檜の生産量→全国1位

旅館・ホテル



名泉鍵湯 奥津荘

足元湧出の源泉かけ流し温泉と、棟方志功ゆかりの宿として知られる湯宿。国の登録有形文化財に選定された趣ある木造日本建築で寛げる

住所：岡山県苫田郡鏡野町奥津48
Tel：0868-52-0021　客室数：8室（和室客室4室）
料金：1泊2食付2万3000円～（サ込・税別、入湯税別）
http://okutsuso.com

郷土料理



岡山ばら寿司

もとは江戸時代に節制を指示された備前の国の人々が、魚や野菜を目立たないようにすし飯に混ぜ隠して食したのがはじまり

その他
ままかり寿司
さわら料理
しのうどん

移住 岡山県で暮らそう！

ポータルサイトからダウンロードもできる移住・定住ガイドブックを発行！

岡山の自然・気候や各種支援、移住までの流れなどをまとめたガイドブックが岡山移住のパイプルに

農業従事希望者向けに手厚いサポートを実施！

相談会イベント、農業体験研修、現地見学会など、気候のよい岡山で農業をはじめたい人必見

おかやま晴れの国ぐらし

市町村ごとの移住支援制度や移住計画の立て方、最新情報まで移住情報満載
www.okayama-iju.jp

食



倉敷 平翠軒

食のコレクター・森田昭一郎氏が、全国から有名無名問わず自身の舌で選んだ“美味しいもの”を集めた食のセレクトショップ

住所：岡山県倉敷市本町8-8　Tel：086-427-1147
営業時間：10:00 ～ 18:00、月曜13:00 ～ 18:00
定休日：なし
www.heisuiken.co.jp

DATA

県庁所在地：岡山市　**市町村数**：15市・10町・2村　**面積**：7114㎢　**人口**：190万人　**人口密度**：266.8人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：561万人　**県の木**：アカマツ　**県の花**：モモの花　**県の鳥**：キジ

気候

年平均気温：16.3℃　**最高気温**：34.7℃　**最低気温**：－0.9℃　**降水量**：1410㎜　**快晴日数**：38日　**降水日数**：84日　**雪日数**：16日

観光

温泉数：37　**宿泊施設数**：994（ホテル＋旅館）　**美術館数**：25　**博物館数**：81　**道の駅数**：15　**国宝**：赤韋威鎧 兜、大袖付 一領（岡山県立博物館蔵）ほか　**重要文化財数**：167（内国宝は9）　**史跡数**：46　**名勝数**：12　**天然記念物数**：13　**国立公園・国定公園**：大山隠岐、瀬戸内海、氷ノ山後山那岐山、全3カ所

出身有名人

オダギリジョー／稲葉浩志／甲本ヒロト／桜井日奈子／千鳥ほか

天然記念物

カブトガニ繁殖地／草間の間歇冷泉／象岩／菩提寺のイチョウほか

天然記念物

カブトガニ



広島県

HIROSHIMA — ひろしまけん

インバウンドに向け発展が進む、平和を象徴する県

世界初の核攻撃を受けた負の歴史から見事な復興を遂げた、中四国地方の中核。戦国時代には「三本の矢」で知られる毛利元就が活躍し、明治以降、原爆投下までは日本屈指の軍港として繁栄。大日本帝国の大本営が置かれたこともあった。

厳島神社、原爆ドームというふたつの世界遺産をはじめ、戦艦大和で知られる呉など観光地が多く、牡蠣などの養殖も盛ん。瀬戸内しまなみ海道の起点・尾道は千光寺やクルーズ船・ガンツウの発着港でもあるリゾートホテル「ベラビスタ スパ マリーナ 尾道」など、旅の拠点として賑わいを見せるエリアだ。

県内視聴率70 以上を記録する広島東洋カープ、Jリーグの強豪・サンフレッチェ広島などプロスポーツも盛ん。 年には新サッカースタジアム、その翌年には広島駅の大規模リニューアルが完成予定など、さらなる発展を遂げている。

クラフト

杓子の家の宮島しゃもじ



縁起物と実用性を兼ね備えた宮島しゃもじのアンテナショップ。好みの文字が500円から入れられる杓子ストラップが評判

Tel：0829-44-0084
http://shakushi.jp

名所・観光

鞆の浦



波穏やかな瀬戸の海に仙酔島や弁天島が浮かぶ景勝地。国内外との交易で栄えた港で旧跡や遺構も多く残り、ロケ地としても有名

問：福山市観光課
Tel：084-928-1042

その他：宮島／三段峡／帝釈峡

方言

ぶちうまいのぉ（すごく、美味しいですね）

その他：ぶち（非常に、とても）／たいぎぃ（面倒だ、面倒くさい）／たう（届く）ほか

ご当地Q&A

Q. 日本酒と塩コショウで味つける西条地域の名物は?

A. 美酒鍋。水を一切使わず酒と野菜の水分だけで煮込む、酒都・西条ならではの鍋。もとは蔵人たちのまかない飯として、シンプルな味つけは利き酒に影響しないためだった

Q. 広島弁で「たちまち」は、どんな意味?

A. とりあえず。「たちまちメシ食おうやぁ」など、老若男女に頻繁に使われる便利な言葉。標準語では「あっという間に」という意味となり、県民同士の会話以外では混乱を招く

年中行事

ひろしまフラワーフェスティバル



GWの広島を彩る平和と花の祭典。期間中はパレードやステージイベントなどで市内が祭り一色になり、160万人以上が訪れる

会期：毎年5月上旬
会場：広島県広島市平和大通り、平和記念公園ほか

その他：備後東城のお通り／壬生の花田植／三原やっさ祭り

美術館・建築

神勝寺 禅と庭のミュージアム



境内にある禅の世界をアートや建築とともに味わう施設。全長46mのアートパビリオン「洸庭」をはじめ、食事処なども揃う

住所：広島県福山市沼隈町上山南91
Tel：084-988-1111
https://szmg.jp

その他：奥田元宋・小由女美術館／尾道市立美術館／広島市現代美術館

名産・土産



中国醸造の SAKURAO GIN

伝統と革新で広島から世界へ（右リミテッド700㎖ 5940円、左オリジナル700㎖ 2200円）

Tel：0829-32-2111
www.chugoku-jozo.co.jp



はっさく屋の はっさく大福

はっさくを白あんとみかん餅で包む（200円）

Tel：0845-24-0715
http://0845.boo.jp/hassaku

なんでもランキング!

- レモンの生産量→全国1位
- 牡蠣のむき身の生産量→全国1位
- スポーツ観戦率→全国1位

旅館・ホテル



LOG

日本初のスタジオ・ムンバイプロデュースで、昭和30年代の鉄筋アパートをリノベーション。カフェや庭を自由に楽しめる公園としても人気

住所：広島県尾道市東土堂町11-12　Tel：0848-24-6669
客室数：6室（デラックスダブルルーム3室）
料金：デラックスダブルルーム1泊2食付3万1350円～（税・サ込）　https://l-og.jp

郷土料理



魚飯

"塩の町"竹原で塩田主たちが好んだもてなし料理。白身魚のそぼろや野菜などを白飯に盛りつけ、出汁汁をかけて完成

その他：美酒鍋／尾道ラーメン／お好み焼き

広島県で暮らそう!

移住や就職の準備のための来広で片道交通費を支援!

東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）から広島への来訪に要する片道交通費を支援している

AIライフスタイリストによるLINEでの移住相談!

ひろしまライフスタイリストのAIキャラクター・あびぃちゃんがLINEで相談に乗ってくれる

HIROBIRO（ひろびろ）

人生の可能性をもっと"ひろびろ"とするための新しいライフスタイルを提唱
www.hiroshima-hirobiro.jp

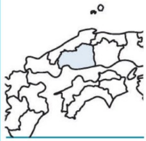
食



あなごめしうえの

100年以上の歴史を誇る宮島名物。穴子の骨で取った出汁で炊き込む味つき飯に、特製タレで焼いたかば焼きがぎっしり

住所：広島県廿日市市宮島口1-5-11　Tel：0829-56-0006
営業時間：10:00～19:00、水曜～18:00（売切次第終了）
定休日：なし
www.anagomeshi.com



DATA

県庁所在地：広島市　市町村数：14市・9町　面積：8480㎢　人口：282万人　人口密度：332.2人/㎢　訪問観光客数（年間）：593万人　県の木：モミジ　県の花：モミジ　県の鳥：アビ

気候

年平均気温：16.8℃　最高気温：34.7℃　最低気温：1.0℃　降水量：1879㎜　快晴日数：37日　降水日数：81日　雪日数：32日

観光

温泉数：61　宿泊施設数：726（ホテル＋旅館）　美術館数：19　博物館数：89　道の駅数：19　国宝：嚴島神社（本社、摂社客神社、廻廊）ほか　重要文化財数：226（内国宝は26）　史跡数：41　名勝数：9　天然記念物数：16　世界遺産：原爆ドーム、嚴島神社　国立公園・国定公園：瀬戸内海、比婆道後帝釈、西中国山地、全3カ所

出身有名人

綾瀬はるか／有吉弘行／奥田民生／Perfume／矢沢永吉／アンガールズほか

天然記念物

雄橋／熊野の大トチ／船佐・山内逆断層帯／忠海八幡神社社叢ほか

天然記念物

ナメクジウオ



山口県

YAMAGUCHI — やまぐちけん

温泉街再生への取り組みが進む、本州最西端の県

約　km にもなる海岸線をもち、穏やかな多島海美の瀬戸内海と、荒々しい浸食海岸美の日本海に接し、北と南で鮮やかなコントラストの景観が楽しめる。

古くから九州と本州を結ぶ海上交通の要衝として栄え、各時代で歴史を変える重要な舞台にもなってきた。関ヶ原の戦いの後、　（慶長　）年に毛利輝元が萩に城を築城し、周防と長門の国を長州藩として治めた。長州藩は幕末に吉田松陰、高杉晋作、木戸孝允、伊藤博文ら数々の人材を輩出し、倒幕運動・明治維新の中心的存在に。

県名の由来は複数あるが、長門（ながと）国へ通じる山道の入り口、または鉱山の入り口と、里の人が言いはじめた説が定説という。

また長門市と星野リゾートとで取り組んでいた長門湯本温泉の温泉街再生プロジェクトが　年　月に完成。新たな魅力を発信する観光地として期待が高まっている。

クラフト

萩焼

李氏朝鮮の陶技を伝承した、県を代表する伝統工芸。使い込むことで枯れた味わいが増す

問：萩焼会館
Tel：0838-25-9545
www.hagiyaki-kaikan.com


萩焼会館

ご当地Q&A

Q. 山口県の日本最大級のカルスト台地は?

A. 秋吉台。美祢（みね）市に位置する「秋吉台国定公園」の総面積は4502ha。地下には国の特別天然記念物に指定されている「秋芳洞」をはじめとした鍾乳洞がある

Q. 江戸時代に食用を禁じられていた下関市の名産は?

A. フグ。毒による中毒死が頻発したため「河豚食禁止令」が出されたといわれる。下関を訪問した伊藤博文がフグ料理の美味しさに感嘆したことがきっかけで、1888年に解禁された

名産・土産



御堀堂の生外郎（なまういろう）

大内氏の時代より親しまれてきた名菓。わらび粉を使った独特の口当たりは"おっとり"と表現され、古くから多くのファンを楽しませている（130円）

Tel：0120-601-106
www.mihorido.com

旅館・ホテル



別邸 音信

「長門湯本温泉」の原点である湯治宿に、モダニズムを融和させた温泉リゾート。粋な高級感を組み込むことで、現代の湯治を表現している

住所：山口県長門市深川湯本2208
Tel：0837-25-3377　客室数：18室
料金：1泊2食付4万1190円～（税・サ込）
https://otozure.jp

山口県で暮らそう!

移住を考えている県外在住者に協賛企業がさまざまなサービスや情報を用意!

協賛企業で多様なサービスが受けられる「YY!ターンパスポート」を交付。メルマガ配信の特典も

移住を検討中で山口へ下見か就職面接などに来る際は交通費補助制度を活用しよう!

移住希望者の経済的負担が軽減できるよう「YY!ターン支援交通費補助金」を用意している

住んでみぃね! ぶちええ山口

山口へのUJIターンを応援する「YY!ターン」がキャッチフレーズ
www.ymg-uji.jp

名所・観光

角島大橋

2000年11月3日に開通。エメラルドグリーンの海と白い橋のコントラストが美しく、ドラマやCMのロケ地としても有名

住所：山口県下関市豊北町神田～角島
問：下関市観光政策課
Tel：083-231-1350



その他：元乃隅神社／秋吉台／錦帯橋

年中行事

しものせき海峡まつり

下関三大祭りのひとつ。壇ノ浦の合戦で入水した安徳幼帝を偲ぶ「先帝祭」や「源平武者行列」などが盛大に行われる

会期：毎年5月2～4日
会場：山口県下関市阿弥陀寺町姉妹都市ひろば、赤間神宮ほか



その他：秋吉台山焼き／柳井金魚ちょうちん祭り／防府天満宮の御神幸祭

美術館・建築

萩・明倫学舎

旧明倫小学校の木造校舎を使用した、萩市の観光拠点施設。幕末の志士の息吹を感じる、貴重な品々が展示されている

住所：山口県萩市江向602
Tel：0838-21-0304　www.city.hagi.lg.jp/site/meiringakusha



その他：山口県立萩美術館・浦上記念館／熊谷美術館

なんでもランキング!

RANKING

- 甘鯛の漁獲量→全国1位
- 宇部興産専用道路　私道の長さ→全国1位
- 新元号令和の「令」の字がつく地名→全国1位

郷土料理



岩国寿司

4～5升の米を何段も重ねた、豪快かつ華やかな押し寿司。別名「殿様寿司」とも呼ばれ、ハレの日には欠かせない

その他：ふく料理／瓦そば／けんちょう

食



お侍茶屋彦右衛門 大島本店

焼きみかんがまるごと浮かぶ、冬期限定「みかん鍋」はインパクト大。"みかんの島"から生まれた郷土愛あふれる一杯は必食

住所：山口県大島郡周防大島町土居1094-1　Tel：0820-73-1511
営業時間：11:00～22:00（L.O.21:00）
定休日：木曜
www.chidori-group.co.jp

方言

ぶちうまいね（すごく、美味しいですね）

その他：おいでませ（いらっしゃいませ）／まっついじゃー（そっくりだ）／ようけ持っちょるね（たくさん持っているね）ほか



DATA

県庁所在地：山口市　**市町村数**：13市・6町　**面積**：6113㎢　**人口**：137万人　**人口密度**：224.1人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：583万人　**県の木**：アカマツ　**県の花**：夏みかんの花　**県の鳥**：ナベヅル

気候
年平均気温：16.0℃　**最高気温**：35.2℃　**最低気温**：－0.9℃　**降水量**：1940㎜　**快晴日数**：34日　**降水日数**：108日　**雪日数**：47日

観光
温泉数：47　**宿泊施設数**：716（ホテル＋旅館）　**美術館数**：11　**博物館数**：51　**道の駅数**：24　**国宝**：功山寺仏殿、住吉神社本殿ほか　**重要文化財数**：136（内国宝は10）　**史跡数**：43　**名勝数**：12　**天然記念物数**：40　**世界遺産**：明治日本の産業革命遺産－製鉄・製鋼、造船、石炭産業　**国立公園・国定公園**：瀬戸内海、秋吉台、北長門海岸、西中国山地、全4カ所

出身有名人
田村 淳／西村知美／山下真司／松田優作／松村邦洋ほか

天然記念物
岩国のシロヘビ／岩屋観音窟／干珠樹林／見島ウシ産地ほか

天然記念物

ゲンジボタル



徳島県

TOKUSHIMA

とくしまけん

一大祭の阿波おどりには、県の総人口以上の人が集結!

徳島といえば日本有数のイベントとして、 年以上の歴史を誇る阿波おどりがある。毎年8月中旬に開かれ、国内外から 万人以上の観光客が訪れる。

祭り名に冠された「阿波国（あわのくに）」とは、粟が多く収穫された県北部の「粟国（あわのくに）」が由来。県名は （天正13）年に豊臣秀吉の四国侵略により阿波を治めることになった蜂須賀家政が、名東（みょうどう）郡富田の荘を「徳島」と改名したことによるとされている。

全国生産量のほぼ を占める柑橘系果実のすだち、芋焼酎の原料としても使われるサツマイモ「なると金時」、全国トップの出荷量を誇る「春にんじん」など、名物果実や野菜の農業も盛ん。渦潮で有名な鳴門海峡に架かる大鳴門橋、日本三大秘境のひとつといわれる祖谷渓のかずら橋など、多様な橋にも注目したい。

クラフト



本藍染矢野工場のストール

江戸中期より藍の生産を担う徳島県。天然の阿波藍が醸す美しく調和のとれた色は“JAPAN BLUE”と称されている

Tel：088-692-8584
http://yanokozyo.com

名所・観光



大歩危・祖谷

日本三大秘境のひとつ。深く切り込んだ渓谷に翡翠色の川面が輝く「大歩危小歩危」や、群青色の山が連なる「祖谷渓」が見どころ

問：三好市観光協会
Tel：0120-404-344

その他
鳴門の渦潮
脇町うだつの町並み
太龍寺

方言

ごっついおいしいんじょ!（すごく、美味しいですね）

その他
あばばい（まぶしい）／つまえる（元に戻す）
せこい（苦しい）ほか

ご当地Q&A

Q. 寝ろくろという技法を使った素朴な陶器は?

A. 大谷焼。200年以上の伝統を誇り、阿波藍染用のカメといった大物づくりで有名。助手が作業台の下に寝転び、ろくろを足で蹴ることで回す「寝ろくろ」は、国内唯一の技法

Q. 栗のような食感と高い糖度が特徴の名産は?

A. なると金時。温暖かつ降雨量が少ない気候に加え、海のミネラルを含んだ良質な砂地で栽培することが味の秘密。黄金色の芋を「金時」と呼ぶことから名づけられた

年中行事



阿波おどり

400年以上もの歴史をもつ、徳島県が世界に誇る伝統芸能。開催期間中は、例年国内外から100万人を超える観光客が訪れる

会期：毎年8月中旬
会場：徳島県徳島市ほか

その他
ビッグひな祭り
ホタル祭り
日和佐うみがめまつり

美術館・建築



提供：大塚国際美術館

大塚国際美術館

西洋名画1000余点を陶板で原寸大に再現。美術書などで見たことがある名画が一堂に会し、日本にいながら世界の美術館を体験できる

住所：徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-1　Tel：088-687-3737
https://o-museum.or.jp

その他
阿波おどり会館
徳島県立阿波十郎兵衛屋敷
徳島県立近代美術館

名産・土産



規格外食材使用のフードロスビール

RISE & WIN Brewing Co.の KAMIKATZビール

上勝町で自家醸造するクラフトビール（660円）

Tel：088-666-3339
www.kamikatz.jp



小男鹿本舗冨士屋の小男鹿

牡の鹿をモチーフとした蒸菓子。きめ細かな舌触りと上品な甘み（1本2060円）

Tel：088-623-1118
www.saoshika.co.jp

なんでもランキング!

RANKING

- すだちの生産量→全国1位
- 藍の生産量→全国1位
- 渦潮の大きさ→世界1位

旅館・ホテル



四季美谷温泉 阿波ジビエの温泉宿

徳島駅から車で2時間の場所にある、隠れ家的な一軒宿。南つるぎで捕獲された新鮮なニホン鹿を“阿波ジビエ”として提供している

住所：徳島県那賀郡那賀町横谷夏切3-3
Tel：0884-65-2116　客室数：9室（2階展望和室7室）
料金：1泊2食付1万円～（サ込・税別、入湯税込）
shikibidani-onsen.com

郷土料理



そば米雑炊

米の代わりに、そば米を使った雑炊。野菜や鶏肉、山菜などと一緒に煮込み、プチプチとしたそばの実の食感が小気味よい

その他
たらいうどん
いももち
でこまわし

徳島県で暮らそう!

移住

移住希望者を対象とした「地方創生推進員」を募集!

移住時の仕事の不安を解消。スキルを生かして働くことができる会計年度任用職員を募集している

徳島へ移住する若者を支援!「リスタート!新しいとくしま暮らし支援金」

都会を離れ徳島で再出発する県外の学生を対象に、引越代や大学等に要する費用へ最大50万円を支給

住んでみんで徳島で!

くらし・住まい・仕事の情報を掲載。移住コンシェルジュによる相談もあり
https://tokushima-iju.jp

食



とくしま青柳

徳島県出身の和食界の重鎮、小山裕久氏が運営する店。地元の食材を使用した四季折々の懐石料理には、既存の概念にとらわれない遊び心が詰まっている

住所：徳島県徳島市大道2-10-3　Tel：088-622-3405
営業時間：昼夜とも完全予約制
定休日：不定休
http://aoyagi-group.jp



DATA

県庁所在地：徳島市　市町村数：8市・15町・1村　面積：4147㎢　人口：74万人　人口密度：177.5人/㎢　訪問観光客数（年間）：650万人　県の木：ヤマモモ　県の花：スダチ　県の鳥：シラサギ

気候

年平均気温：17.1℃　最高気温：33.1℃　最低気温：1.5℃　降水量：1760㎜　快晴日数：35日　降水日数：106日　雪日数：12日

観光

温泉数：26　宿泊施設数：607（ホテル符R洲旅館）　美術館数：4　博物館数：28　道の駅数：16　重要文化財数：48　史跡数：12　名勝数：4　天然記念物数：25　国立公園・国定公園：瀬戸内海、室戸阿南海岸、剣山、全3カ所

出身有名人

米津玄師／哀川 翔／大杉 漣／松友美佐紀／丸岡いずみほか

天然記念物

阿波の土柱／母川オオウナギ生息地／船窪のオンツツジ群落ほか

天然記念物

カスミサンショウウオ



東日本
中日本
西日本

多島美が広がる瀬戸内海に面したうどん県

香川県

KAGAWA — かがわけん

47都道府県で最も面積が小さい県として知られる。世界最大級の鉄道と道路の併用橋である瀬戸大橋の四国側の起点として、明石海峡大橋が開通した後も特に鉄路において四国の玄関口の役割を担う。

「讃岐国」の「岐」は山の姿を意味することから、美しい風土をたたえて名づけられたものだと考えられ、現在も四国山地の深い山々や瀬戸内海の穏やかな海など、風光明媚な景観が楽しめる。特に瀬戸内海には特色ある島々が浮かび、小豆島はオリーブ栽培が盛んでオリーブオイルをはじめとした特産品が充実。直島は島全体が〝アートの島〟として美術館や屋外作品などが点在し、3年に一度開かれる瀬戸内国際芸術祭の中心的な島でもある。

名産は江戸前期の屏風絵にも描かれた讃岐うどん。圧倒的な知名度を誇り、〝うどん県〟と呼ばれるほどの香川の顔だ。



クラフト

うちわ工房 三谷の丸亀うちわ

丸亀地方に古くから伝わる伝統工芸品。1本の竹からつくるうちわは、現在も職人の繊細で鮮やかな手仕事でつくられている

住所：香川県丸亀市田村町107-23
Tel：0877-22-0450

ご当地Q&A

Q. 建物の大半が地下に埋設されている美術館は?

A. 直島にある地中美術館。「自然と人間を考える場所」として、2004年に開館。景観を損なわないよう、建物の大半が地下に埋設されているが、自然光が差し込む設計になっている

Q. 父母ヶ浜は、海外のどこにたとえられている?

A. ボリビアのウユニ塩湖。「瀬戸内海の天空の鏡」とも呼ばれている父母ヶ浜は、香川県西部の三豊市にある海水浴場。全長1kmにわたる砂浜は人気のフォトジェニックスポットだ

名産・土産



小豆島酒造の小豆島にオリーブの実のなるころ…

小豆島唯一の酒造。爽やかで甘みのあるフレッシュな味わい（720mℓ 2145円）

Tel：0879-61-2077
www.morikuni.jp



仁尾産商の車海老せんべい

コンクールで最優秀賞を受賞したことがある車海老せんべい（2枚×12袋1944円）

Tel：0875-82-3408
https://olive-kurumaebi.com

旅館・ホテル



写真：山本糾

ベネッセハウス

アートと宿泊を兼ね備えたホテル。至るところに、草間彌生や杉本博司などの作品が設置されている。宿泊者だけのアートツアーもあり

住所：香川県香川郡直島町琴弾地
Tel：087-892-3223　客室数：65室
料金：2名1室3万2670円〜（税・サ込）
http://benesse-artsite.jp/stay/benessehouse

香川県で暮らそう!

移住を検討中の方、必見! 手厚い家賃補助制度は要確認

香川県に移住する人には、家賃（最長2年間）と礼金、仲介手数料の一部を助成

漫画『かがわ移住物語』で移住のシミュレーションを!

移住希望者が、具体的に香川県への移住をイメージできるようにと移住体験談の漫画を公開中

かがわ暮(ぐ)らし

香川移住体験談など、移住に関する情報を動画などの幅広いコンテンツで紹介
www.kagawalife.jp

名所・観光



栗林公園

文部省発行『高等小学読本』に「日本三名園より優れている」と記載されたほどの美しさを誇る。江戸時代の作庭技術による景観は必見

住所：香川県高松市栗林町1-20-16
問：栗林公園観光事務所
Tel：087-833-7411

その他：寒霞渓／金刀比羅宮／父母ヶ浜

年中行事



さぬき高松まつり

四国の四大祭りのひとつとして親しまれている夏のイベント。50回以上開催し、県内最大規模の花火大会は地元民に人気

会期：毎年8月中旬（2020年は中止）　会場：サンポート高松、高松市立中央公園ほか

その他：丸亀お城まつり／金刀比羅宮例大祭／さぬき豊浜ちょうさ祭

美術館・建築



撮影：山本糾

丸亀市猪熊弦一郎現代美術館

1991年に開館した駅前美術館。画家・猪熊弦一郎の作品を約2万点所蔵し、講演会やコンサート、ワークショップなども開催する

住所：香川県丸亀市浜町80-1
Tel：0877-24-7755
www.mimoca.org

その他：香川県庁舎東館／地中美術館／豊島美術館

なんでもランキング!

- オリーブ果実の生産量→全国1位
- うちわの生産量→全国1位
- 手袋の生産量→全国1位

郷土料理



あん餅雑煮

香川県で食べられている正月の雑煮。白味噌を使用し、大根、ニンジンなど野菜とあんこ入りの丸餅が入っている

その他：讃岐うどん／骨付鳥／しょうゆ豆

食



島キッチン

豊島の空き家を再生したレストラン。地元食材を使った独創的なメニューは、地元民からはもちろん、県外からの観光客からも定評がある

住所：香川県小豆郡土庄町豊島唐櫃1061　Tel：0879-68-3771
営業時間：11:00〜16:00（L.O.フード14:00、ドリンク15:30）
定休日：火〜金曜（祝日の場合は営業）
www.shimakitchen.com

方言

がいに、うまいな（すごく、美味しいですね）

その他

まんでがん（何もかも）／しゃんしゃん（早く）／まっつくつい（すごくそっくり）ほか



DATA

県庁所在地：高松市　市町村数：8市・9町　面積：1877㎢　人口：96万人　人口密度：512.6人/㎢　訪問観光客数（年間）：944万人　県の木：オリーブ　県の花：オリーブ　県の鳥：ホトトギス

気候

年平均気温：17.3℃　最高気温：36.3℃　最低気温：−0.6℃　降水量：1082㎜　快晴日数：19日　降水日数：109日　雪日数：3日

観光

温泉数：80　宿泊施設数：117（ホテル＋旅館）　美術館数：25　博物館数：42　道の駅数：18　国宝：本山寺本堂ほか　重要文化財数：135（内国宝は6）　史跡数：25　名勝数：6　天然記念物数：12　国立公園・国定公園：瀬戸内海、全1カ所

出身有名人

高畑淳子／要潤／松本明子／南原清隆／曽我部恵一ほか

天然記念物

宝生院のシンパク／円上島の球状ノーライト／菅生神社社叢／誓願寺のソテツほか

天然記念物

烏骨鶏



愛媛県

EHIME

えひめけん

蛇口からみかんジュースが出るウワサは都市伝説!?

四国地方の北西部を占め、瀬戸内海・宇和海に約　の島々が点在。県土は北側に瀬戸内海に面した平野が広がり、南側には西日本最高峰　mの石鎚山がそびえる。全長　kmに及ぶ長い海岸線を有し、西側には日本一細長い半島、佐田岬が延びる。

全体に温暖で冬でも日照が多く、降水量は少なめ。この気候がミカンづくりに適しており、かんきつ類の生産量は日本一を誇る。松山空港や「えひめ愛顔の観光物産館」には、都市伝説的に広まった〝蛇口からみかんジュース〟が実際に体験できるスポットも。

ミカン以外に、広島県と瀬戸内海の島々をつないで結ぶ瀬戸内しまなみ海道（西瀬戸自動車道）の愛媛県側にある今治市のタオルも有名。日本書紀にも登場する日本最古の温泉地の道後温泉がある松山市は、夏目漱石『坊っちゃん』の舞台としても知られている。

クラフト

MIMUSの彩無垢

伊予水引伝統工芸士のオリジナルブランド。巧みな技を生かした工芸品は現代のライフスタイルに合った作品などもある



問：伊予水引金封協同組合
✉：info@mizuhiki-mimus.com
www.mizuhiki-mimus.com

ご当地Q&A

Q. ミュージアムの由来となった司馬遼太郎の小説は?

A. 近代国家として成長していく明治日本を舞台に描いた『坂の上の雲』。この小説を軸として2007年に松山市に開館した坂の上の雲ミュージアムでは、小説に関する資料を展示

Q. 正岡子規が夏目漱石のために出した郷土料理は?

A. 松山鮓。松山地方に伝わる料理で、祝い事やお客をもてなす際に振る舞われるばら寿司で、もぶり飯とも呼ばれている。瀬戸の小魚の旨みを生かした甘めの酢飯が特徴

名産・土産



霧の森菓子工房の霧の森大福

地元「新宮わきの茶」の「かぶせ抹茶」を使用した大福。（8個入り1188円）中心に生クリーム、こしあんが入る

問：霧の森菓子工房 新宮本店
Tel：0896-72-3111
www.kirinomori.co.jp

旅館・ホテル



瀬戸内リトリート青凪

美術館をリノベーションした極上リゾート。一部客室からは瀬戸内海を眺めることができ、海の幸と野菜が主役の懐石料理も魅力のひとつ

住所：愛媛県松山市柳谷町794-1
Tel：089-977-9500　客室数：7室
料金：1泊2食付4万6250円～（税・サ別）
www.setouchi-aonagi.com

愛媛県で暮らそう!

移住

空き家を有効活用すれば住宅改修の補助金は最大420万!

移住者が空き家の住宅改修などを行う経費に対し、市町と連携した補助を行う住宅確保支援

移住先での仕事や生活など体験メニューを開発!

希望者に地域での仕事を実体験できる機会を提供。「移住相談」と「地域住民との交流」がパッケージ

e移住ネット

愛媛ふるさと暮らし応援センターが運営する。えひめ空き家情報バンクも掲載
https://e-iju.net

名所・観光

石鎚山

四国山地西部にある標高1982mの山。西日本最高峰のパワースポットとも呼ばれ、複数のルートがあり登山初心者にもおすすめ



問：石鎚登山ロープウェイ
Tel：0897-59-0331

その他
道後温泉本館
四国カルスト
臥龍山荘

年中行事

うわじま牛鬼まつり

市全体を舞台にした豪華なまつり。頭が鬼、体が牛をかたどった怪物「牛鬼（うしおに）」を担いで、宇和島市内を勇壮に練り歩く



会期：7月下旬（2020年は中止）
会場：愛媛県宇和島市 きさいやロード・牛鬼すとりーと周辺

その他
西条まつり
新居浜太鼓祭り
松山まつり

美術館・建築

内子座

1916年に大正天皇の即位を祝い創建された芝居小屋。花道、桝席などがあり当時の建築技術の粋が集結。花道や奈落の見学も可能



住所：愛媛県喜多郡内子町内子2102
Tel：0893-44-2840

その他
萬翠荘
坂の上の雲ミュージアム

なんでもランキング!

RANKING

- かんきつ類の生産量→全国1位
- 真珠の生産量→全国1位
- タオルの生産量→全国1位

郷土料理



鯛めし

宇和島の独特なスタイルの丼料理。新鮮な生の鯛（刺身）をタレや生卵と混ぜ合わせ、ごはんにかけて食べるのが名物

その他
松山鮓
法楽焼
じゃこ天

食



白楽天今治本店

1970年開業の老舗中華料理店。今治のB級グルメとして有名な「焼豚玉子飯（825円）」はこのレストラン発祥。セットメニューなども人気がある

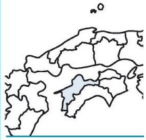
住所：愛媛県今治市常盤町4-1-19　Tel：0898-23-7292
営業時間：11:00～15:00、17:00～22:00
定休日：火曜、年末年始
www.hakurakuten.net

方言

めっちゃ美味しいなーし（すごく、美味しいですね）

その他

ほーとー（ひじょうに、たいへんに）／よもだ（冗談、いい加減な人の意）
かまん（問題ない）ほか



DATA

県庁所在地：松山市　市町村数：11市・9町・0村　面積：5676㎢　人口：135万人　人口密度：238.2人/㎢　訪問観光客数（年間）：357万人　県の木：マツ　県の花：ミカンの花　県の鳥：コマドリ

気候

年平均気温：17.1℃　最高気温：34.4℃　最低気温：1.7℃　降水量：1797㎜　快晴日数：33日　降水日数：90日　雪日数：22日

観光

温泉数：36　宿泊施設数：165（ホテル）、455（旅館）　美術館数：22　博物館数：52　道の駅数：29　国宝：太山寺本堂ほか　重要文化財数：147（内国宝は12）　史跡数：16　名勝数：12　天然記念物数：12　国立公園・国定公園：足摺宇和海、石鎚、全2カ所

出身有名人

藤岡 弘、／眞鍋かをり／石丸幹二／水樹奈々／友近ほか

天然記念物

八釜の甌穴群／大山祇神社のクスノキ群／往至森寺のキンモクセイほか

天然記念物

ニホンカワウソ



酒を楽しむ文化が根づき、太平洋に面した自然美が魅力

南に太平洋、北に四国山地を配して東西に長く、中央部の香長平野と南西部の四万十（しまんと）市周辺の平野を除き、ほとんどは山が迫る山国。日本最後の清流・四万十川、水辺利用率全国一の仁淀川をはじめ、土佐湾に注ぐ清流が多い。

奈良・平安時代には南国市に国府が置かれ、国司の紀貫之著『土佐日記』によって有名に。戦国時代には長宗我部氏が統一を果たしたが、関ヶ原の戦い後、江戸時代を経て明治維新まで山内一豊氏が代々土佐藩を治めた。

圧倒的消費量を誇る鰹、四万十川の天然ウナギなど特産品も多数。一年を通じて温暖な気候で野菜、果物などハウス栽培のほか、四国山地の水に育まれる米や地酒も豊富。土佐の「おきゃく」と呼ばれる宴会イベントも話題となった。

近代日本の幕開けに大きく貢献した英雄・坂本龍馬が、県を代表する景勝地「桂浜」に佇む。

クラフト

土佐打刃物屋の和包丁

400年の歴史をもつ、土佐の有名な伝統工芸。美しく、使いやすいと評判

Tel：0887-52-9520
www.utihamono.com



ご当地Q&A

Q. ゆずの特産で有名な温泉地は?

A. 馬路温泉。高知県東部に位置する馬路村はゆずの村として知られ、高知県の特産であるゆずを使ったゆず製品を幅広く開発。温泉はトロッとした泉質で、日帰り温泉施設もある

Q. 5月の節句で飾られる大きな旗の名称は?

A. フラフ。端午の節句に鯉のぼりとともに男の子のたくましく、健やかな成長を願い揚げられる。大きいもので縦が約4m、横が約7mのものもあり、主に県の東部で見られる

名産・土産



司牡丹酒造の船中八策 超辛口 純米酒

1603年創業の老舗酒造。船中八策は、冷やしても常温でも、お燗でも美味しいと評判（720㎖ 1529円）

Tel：0889-22-1211
www.tsukasabotan.co.jp



スウィーツの田野屋塩二郎 プチシューラスク

天日塩の旨みを生かした、口溶けのよいシューラスク（12枚入り1080円）

Tel：088-878-6276
https://sweets-corp.com

旅館・ホテル



雲の上のホテル

雲の上の町と呼ばれる「ゆすはら」に位置。源泉かけ流しの温泉が楽しめる。併設されたレストランで提供される牛肉料理、川魚料理も評判

住所：高知県高岡郡梼原町太郎川3799-3
Tel：0889-65-1100　客室数：16室
料金：1泊2食付1万3200円～（税・サ込）
http://kumonouegroup.com

高知県で暮らそう!

東京23区在住者・通勤者を対象に移住支援金を支給!

地方創生移住支援事業により東京圏（一部地域を除く）からの移住者に最大100万円を支援（条件あり）

市町村の支援制度をリスト化して情報収集にお役立ち!

市町村ごとに展開する移住情報はもちろん、空き家バンク、起業支援などをリスト化し見やすく掲載

高知家で暮らす。

移住者インタビューやコンシェルジュの活動記事など移住に関する情報を網羅
https://kochi-iju.jp

名所・観光

桂浜

龍頭岬と龍王岬の間に弓状に広がる海岸。土佐民謡「よさこい節」にもうたわれ、坂本龍馬の銅像がある浜辺は県内の観光名所

問：高知市観光振興課
Tel：088-823-9457



その他：仁淀川／龍河洞／四万十川

年中行事

どろめ祭り

毎年4月に開催される、捕れたてのどろめ（生しらす）を味わう祭。大杯に注がれた酒を一気に飲み干す「大杯飲み干し大会」が名物

会場：高知県香南市赤岡町
会期：毎年4月



その他：よさこい祭り／秋葉まつり／土佐の「おきゃく」

美術館・建築

牧野富太郎記念館

世界的な植物分類学者・牧野富太郎博士の業績を顕彰した植物園の中にある記念館。サステイナビリティをテーマに内藤廣氏が設計

住所：高知県高知市五台山4200-6 高知県立牧野植物園内　Tel：088-882-2601 www.makino.or.jp



その他：雲の上のギャラリー／高知県立坂本龍馬記念館／高知県立美術館

なんでもランキング!

RANKING

- ショウガの生産量→全国1位
- ニラの生産量→全国1位
- 鰹の消費量→全国1位

郷土料理



皿鉢料理

土佐の宴会に欠かせない一品。直径40～50㎝の有田焼や九谷焼等の大皿に、鰹や寿司などの山海の旬の料理を豪快に盛る

その他：鰹のたたき／田舎寿司／鍋焼きラーメン

食



ひろめ市場

帯屋町にある、集合型の屋台村。郷土料理をはじめとする和洋中のさまざまな料理を提供する飲食店に、土産物店、洋服店などが軒を連ねる観光商店街

住所：高知県高知市帯屋町2-3-1　Tel：088-822-5287
営業時間：9:00～23:00、日曜7:00～
定休日：年6日程度（1・6・10月）
https://hirome.co.jp

方言

こじゃんとうまい！（すごく美味しい！）

その他：いごっそう（頑固な男）／はちきん（男勝りな女）／なんちゃあない（何もない／どうってことない）ほか

100 西日本

高知県

KOCHI ― こうちけん



DATA
県庁所在地：高知市　市町村数：11市・17町・6村　面積：7104㎢　人口：71万人　人口密度：99.4人/㎢　訪問観光客数（年間）：441万人　県の木：ヤナセスギ　県の花：ヤマモモ　県の鳥：ヤイロチョウ

気候
年平均気温：17.4℃　最高気温：32.8℃　最低気温：0.9℃　降水量：3093㎜　快晴日数：42日　降水日数：114日　雪日数：3日

観光
温泉数：45　宿泊施設数：88（ホテル）、305（旅館）　美術館数：4　博物館数：10　道の駅数：24　国宝：豊楽寺薬師堂ほか　重要文化財数：91（内国宝は3）　史跡数：12　名勝数：3　天然記念物数：28　国立公園・国定公園：足摺宇和海、剣山、室戸阿南海岸、石鎚、全4カ所

出身有名人
広末涼子／島崎和歌子／西川きよし／間 寛平／三山ひろしほか

天然記念物
土佐のオナガドリ／高知市のミカドアゲハ及びその生息地／杉の大スギ／龍河洞ほか

天然記念物

オナガドリ



福岡県

FUKUOKA

ふくおかけん

名物グルメにあふれたアジアへの玄関口

古代から大宰府政庁や鴻臚館が置かれ、中国大陸や朝鮮半島との交流の窓口として繁栄。中世に入っても博多の港は中国や朝鮮をはじめ、琉球や南海との貿易基地として栄えた。現在も福岡市と北九州市のふたつの政令指定都市を抱え、距離的な地の利を生かして、韓国・中国・東南アジアなど、アジア方面との交流が盛んに行われている。

一方で20世紀の日本の工業化を支えた歴史ももち、明治時代に筑豊や大牟田で石炭採掘がはじまり、八幡製鉄所を中心に鉄鋼業が発展。さらに機械、電気、化学、窯業などを軸に「北九州工業地帯」が形成された。

都会も自然も擁する福岡観光最大の魅力は食。とんこつラーメンや辛子明太子、もつ鍋、水炊きなど有名グルメは枚挙に遑あらず、博多・中洲を中心とした賑やかで個性豊かな屋台文化の体験も、福岡旅行のハイライトとなっている。

クラフト



うなぎの寝床のMONPE

久留米や筑後を中心に発展してきた久留米絣のオリジナルもんぺ。細身で色や柄も豊富に揃う

Tel：0943-22-3699
http://unagino-nedoko.net

Q&A ご当地Q&A

Q. 日本一の大注連縄、大太鼓、大鈴がある神社は？

A. 宮地嶽神社。神社のシンボルでもある大注連縄は直径2.6m、長さ11m、重さ3t。大太鼓は直径2.2m。銅製の大鈴は450kg。境内には日本最大級の横穴式石室を有する巨石古墳も

Q. 大伴旅人や夏目漱石も訪れたという温泉地は？

A. 二日市温泉。古くは「武蔵温泉」、「次田の湯」、「薬師の湯」、「西府の湯」と呼ばれ、1950年に「二日市温泉」と命名。万葉集にも歌われ、1300年以上も前から親しまれている

名産・土産

福岡を代表する定番土産！



山口油屋福太郎のめんべい

明太子と海鮮の旨みがぎゅっと詰まったパリパリ食感の煎餅。軽くて持ち運びも◎（2枚×16袋1000円）

Tel：092-475-7777
www.fukutaro.co.jp

旅館・ホテル



アゴーラ福岡山の上ホテル&スパ

都市部の高台から市内を一望できるロケーション。スタイリッシュでモダンな空間で、スパや天然温水浴場も備えたアーバンリゾートスタイル

住所：福岡県福岡市中央区輝国1-1-33
Tel：092-771-2131　客室数：46室
料金：1泊2食付1万8000円～（税・サ込、宿泊税別）
https://agorafukuoka-hilltop.com

移住 福岡県で暮らそう！

福岡県に移住・定住を考えている人に向け東京と福岡に相談窓口を開設！

ふくおかよかとこ移住相談センターでは、住まいや子育ての相談、就業支援を実施。オンラインも開設

東京圏から福岡県に移住した方に最大100万円の移住支援金を支給！

対象の12市13町に移住した方で、県の成長産業分野の就業、社会的事業分野での起業などが条件

「福がお～かくらし」

就業や住宅などのサポート情報に加え、先輩移住者のリアルな声を届ける
https://ijuu-teijuu.pref.fukuoka.lg.jp

名所・観光



桜井二見ヶ浦

日本の渚百選に選出。海岸から150mほどの海中に屹立している夫婦岩には、重さ1tの大注連縄が張られており、神聖な名勝

問：糸島市観光協会
Tel：092-322-2098

その他：太宰府天満宮／宮地嶽神社／柳川藩主立花邸 御花

年中行事



博多祇園山笠

博多の総鎮守・櫛田神社に山笠を奉納する神事。街を駆け抜ける「舁き山」は動の山笠、豪華絢爛な「飾り山」は静の山笠とも呼ばれる

会期：毎年7月1～15日（2020年は中止）　会場：福岡県福岡市博多区博多部

その他：博多どんたく港まつり／戸畑祇園大山笠／小倉祇園太鼓

美術館・建築



筑後広域公園芸術文化交流施設

「公園の中の駅」である九州新幹線筑後船小屋駅前にある通称「九州芸文館」。斜めの屋根が特徴的な建物は、隈研吾氏が協力

住所：福岡県筑後市津島1131
Tel：0942-52-6435
www.kyushu-geibun.jp

その他：九州国立博物館／アクロス福岡／北九州市立美術館

なんでもランキング！

RANKING

- タケノコの生産量→全国1位
- イチゴ（あまおう）販売単価→全国1位
- たんすの出荷額→全国1位

郷土料理



ぬか炊き

青魚を醤油やみりん、砂糖などで煮た後に、ぬか床を入れて炊く。臭みが抜け、ぬか床の旨みと栄養が染み込んだ保存食

その他：博多うどん／田川ホルモン鍋／がめ煮

食



万 yorozu

かつての迎賓館「鴻臚館（こうろかん）」跡地にある茶酒房。亭主厳選のお茶や季節の生菓子、各種の酒が楽しめ、ギャラリー空間では粥茶のコースも

住所：福岡県福岡市中央区赤坂2-3-32　Tel：092-724-7880
営業時間：12:00～24:00
定休日：日曜
www.yorozu-tea.jp

方言

ばりうまかー（すごく、美味しいですね）

その他：しぇからしか（うるさい）／すったくもん（なまけもの）／かてて（仲間に入れて）ほか



DATA

県庁所在地：福岡市　**市町村数**：29市・29町・2村　**面積**：4987㎢　**人口**：511万人　**人口密度**：1024.2人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：8944万人　**県の木**：ツツジ　**県の花**：ウメ　**県の鳥**：ウグイス

気候

年平均気温：17.7℃　**最高気温**：34.5℃　**最低気温**：2.7℃　**降水量**：1617㎜　**快晴日数**：34日　**降水日数**：111日　**雪日数**：28日

観光

温泉数：50　**宿泊施設数**：957（ホテル＋旅館）　**美術館数**：8　**博物館数**：20　**道の駅数**：17　**国宝**：金印（福岡市博物館蔵）、観世音寺の梵鐘ほか　**重要文化財数**：268（内国宝は14）　**史跡数**：88　**名勝数**：8　**天然記念物数**：21　**世界遺産**：明治日本の産業革命遺産―製鉄・製鋼、造船、石炭産業、「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群　**国立公園・国定公園**：瀬戸内海、北九州、玄海、耶馬日田英彦山、全4カ所

出身有名人

蒼井 優／タモリ／バカリズム／瀬戸康史／早乙女太一／リリー・フランキーほか

天然記念物

立花山クスノキ原始林／古処山ツゲ原始林／沖の島原始林／隠家森／芥屋の大門ほか

天然記念物

ヒナモロコ



102 西日本

佐賀県

SAGA ― さがけん



陶磁器の産地であり、日本磁器の発祥の地

九州の北西部に位置。北はリアス式海岸と砂浜の玄海灘、南は干潟と干拓地の有明海に接している。大阪までは約 km の距離があるのに対し、朝鮮半島までは約 km しか離れておらず、大陸文化の入り口としての役割を果たしてきた。弥生時代の環壕集落である吉野ヶ里遺跡や佐賀を代表する陶磁器、唐津焼・伊万里焼・有田焼など、大陸の影響を大きく受けている。

佐賀の名の由来は諸説あるが、『肥前国風土記』には、「日本武尊がこの地を訪れた際、クスノキが茂る様子を見て〝栄の国〟と呼ぶのがよいと言い、その後〝栄の郡〟となり、さらにあらため〝佐嘉の郡〟と呼ぶようになった」と記されている。

佐賀県のシンボルマークは、豊かな佐賀の県土と海を表現。そして、佐賀を舞台に、県民と日本や世界の人々が交流し響き合う様子、広がりゆく発展性を表している。

クラフト

隆太窯のうつわ

中里隆・太亀・健太、親子3代で製作する唐津焼の窯元。3人それぞれが生み出すうつわは、料理を引き立てる

Tel：0955-74-3503
www.ryutagama.com



Q&A ご当地Q&A

Q. 江戸時代に栄えた長崎街道の温泉宿場町は?

A. 武雄温泉。長崎街道は小倉から長崎間を25カ所の宿場で結んでいた。そのうち武雄温泉は、シーボルトや吉田松陰も入浴をしたとか。朱塗りの武雄温泉楼門が出迎えてくれる

Q. 佐賀のみで行われる干潟上のオリンピックは?

A. 日本一干満の差が大きい有明海の干潟を利用して行う鹿島ガタリンピック。漁具「ガタスキー」を使った競技や干潟上での自転車競走など、ユニークな競技が盛りだくさんだ。

名産・土産

嬉野茶時の嬉野茶寮 煎茶

嬉野の若手茶農家7人が、おのおの収穫した新茶の中で一番の自信作を持ち寄り、ブレンドしたもの。甘みが強い（50g1080円）

www.ureshinochadoki.com



旅館・ホテル



洋々閣

明治、大正の面影を残す純和風旅館。玄界灘の旬の魚などを用いた料理はファンも多く、回遊式庭園を眺めながら至福のひとときが過ごせる

住所：佐賀県唐津市東唐津2-4-40
Tel：0955-72-7181　客室数：19室
料金：1泊2食付2万2000円～(2名1室1名料金、税・サ込)
www.yoyokaku.com

移住 佐賀県で暮らそう!

東京23区から移住し、指定就職サイト掲載の法人へ就職すると最大100万円を支給!

都道府県が運営する就職サイトの支援対象求人先への就職など、規定を満たせば支給が受けられる

移住に関心をもつ県外在住者へ向けた会員カード「SAGA SMILEカード」を発行

県内の協賛店でカードを提示すると、商品の割引や特典が得られる。移住にかかる経済負担の軽減にも

サガスマイル

移住までの流れや、佐賀の情報、移住者の方の声などを発信するポータルサイト
www.sagasmile.com

名所・観光

大魚神社の海中鳥居

約300年前、満潮時には沈む島に取り残された代官が大魚に救われ、大魚神社と海中鳥居を建立。干潮時には鳥居の下を歩けるほどに

住所：佐賀県藤津郡太良町大字多良1874-9地内
問：太良町観光協会
Tel：0954-67-0065



その他　唐津城跡
御船山楽園
秘窯の里　大川内山

年中行事

有田陶器市

有田駅周辺約4kmにわたり、手頃な品から人気の窯元までさまざまな陶器を扱う店が立ち並ぶ。その数450超。毎年約100万人が訪れる

会期：毎年4月29日～5月5日
会場：有田駅周辺約4km



その他　唐津くんち
伊万里トンテントン
鹿島酒蔵ツーリズム®

美術館・建築

吉野ヶ里歴史公園

98棟の弥生時代の建物や森などが復元され、各種出土品の見学や生活文化も体験可能。4つのゾーンごとに往年の空気を体感できる

住所：佐賀県神埼郡吉野ヶ里町田手1843　Tel：0952-55-9333
www.yoshinogari.jp



その他　佐賀県立九州陶磁文化館
旧高取邸
武雄温泉楼門

RANKING なんでもランキング!

- ハウスミカンの生産量→全国1位
- 養殖海苔の生産量→全国1位
- 道路舗装率→全国1位

郷土料理



シシリアンライス

温かいライスの上に炒めた肉と生野菜をのせ、マヨネーズをかけたものが基本形。1975年頃、佐賀市内の喫茶店で誕生した

その他　有明海料理
だご汁
須古寿司

食



あるところ

唐津の鏡山のふもとに建つ日本料理店。地元の食材をふんだんに使った素朴でありながら繊細な料理を提供。唐津焼の作家のうつわなどを使用している

住所：佐賀県唐津市鏡732　Tel：0955-58-8898
営業時間：11:00～15:00、17:00～22:00
定休日：不定休
http://arutokoro.com

方言

がばい、うまかですね（すごく、美味しいですね）

その他　よう来てくんさった（いらっしゃいませ）／あんじゃもん（お兄さん）
うーしかつ（大雑把な）ほか

DATA

県庁所在地：佐賀市　市町村数：10市・10町　面積：2441㎢　人口：82万人　人口密度：335.6人/㎢　訪問観光客数（年間）：1399万人　県の木：クス　県の花：クス　県の鳥：カササギ

気候
年平均気温：17.4℃　最高気温：35.3℃　最低気温：1.0℃　降水量：1877㎜　快晴日数：41日　降水日数：105日　雪日数：20日

観光
温泉数：22　宿泊施設数：377（ホテル＋旅館）　美術館数：8　博物館数：35　道の駅数：9　国宝：催馬楽譜　重要文化財数：67（内国宝は1）　史跡数：25　名勝数：2　天然記念物数：15　世界遺産：明治日本の産業革命遺産―製鉄・鉄鋼、造船、石炭産業　国立公園・国定公園：玄海、全1カ所

出身有名人
荒川良々／松雪泰子／優木まおみ／はなわ／江頭2:50ほか

天然記念物
下合瀬の大カツラ／川古の大楠／有田のイチョウ／屋形石の七ツ釜ほか

天然記念物

カササギ







佐賀県・嬉野市

佐賀県嬉野市で脈々と受け継がれている歴史的伝統文化のひとつ「嬉野茶」。写真の標高約200mの高台に位置する天茶台　by副島園から見下ろした風景

photo: Kazuya Hayashi

103

西日本

長崎県

NAGASAKI

ながさきけん



DATA
県庁所在地：長崎市　**市町村数**：13市・4郡・8町　**面積**：4131㎢　**人口**：134万人　**人口密度**：324.6人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：3550万人　**県の木**：ヒノキ、ツバキ　**県の花**：雲仙ツツジ　**県の鳥**：オシドリ

気候
年平均気温：17.7℃　**最高気温**：33.6℃　**最低気温**：2.5℃　**降水量**：1821㎜　**快晴日数**：31日　**降水日数**：107日　**雪日数**：21日

観光
温泉数：32　**宿泊施設数**：857（ホテル＋旅館）　**美術館数**：9　**博物館数**：77　**道の駅数**：11　**国宝**：大浦天主堂、崇福寺大雄宝殿ほか　**重要文化財数**：58（内国宝は3）　**史跡数**：30　**名勝数**：5　**天然記念物数**：35　**世界遺産**：明治日本の産業革命遺産、長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産　**国立公園・国定公園**：西海、雲仙天草、玄海、壱岐対馬、全4カ所

出身有名人
福山雅治／仲 里依紗／川口春奈／役所広司／さだまさし／蛭子能収ほか

天然記念物
阿値賀島／女夫木の大スギ／男女群島／七ツ釜鍾乳洞／ツシマテンほか

天然記念物
ツシマヤマネコ



九十九島の島の数は99ではなく208!

九州最西端に位置し、長崎、島原、北松浦、西彼杵の4つの半島と対馬、壱岐、五島など数々の島嶼からなる。島嶼部は県域の約45　を占め、島の数は約　　とも。

古代より、海外との交流の窓口であり、中国、朝鮮、ポルトガル、イギリス、オランダなど数々の国と交流、貿易を行う。異国情緒あふれる独自の文化を築き、日本中に大きな影響を与えた。また、江戸時代に入り鎖国となってからは、長崎の出島は西洋に開かれた唯一の場所に。世界と日本をつなぐ重要な役割を果たした。

明治時代となり開国してからは造船業が盛んとなり、長崎港は造船業の中心を担うようになった。それに伴い、造船以外の産業も飛躍。日本の近代化に大きく貢献した。当時の重工業の目覚ましい発展は、いまもなお産業遺産として数多く残され、世界文化遺産にも登録されている。

方言

うまかよ（すごく、美味しいですね）

その他
おいでなはまっせ（いらっしゃいませ）／のんのか（きれい、美しい）／ばってん（けれども、でも）／やぜか（面倒くさい、うるさい）ほか

クラフト



平戸松山窯の三川内焼

平戸藩の御用窯として発展。南蛮交易の輸出品としての歴史をもち、往時は「Hirado」の名でヨーロッパを魅了した

Tel：0956-30-7734
www.hiradoshouzan.com

名所・観光



鍋冠山から見る長崎市の夜景

世界新三大夜景のひとつ。地元で「なべかぶりやま」と呼ばれる標高169mの鍋冠山からは、迫力ある立体的な街並みが見渡せる

問：長崎市あじさいコール
Tel：095-822-8888

その他
九十九島 展海峰
雲仙天草国立公園
グラバー園

ご当地Q&A

Q. 数種類の洋食がひと皿に盛られたご当地グルメは？

A. トルコライス。県内の喫茶店が発祥といわれるご当地グルメで、ピラフ・スパゲッティ・ポークカツがのるワンプレート料理。"大人のお子さまランチ"として親しまれている

Q. 一部地域で行われている、墓参りでの習慣とは？

A. 花火。お盆の墓参りは、日没後にスタート。家紋の入った提灯が闇夜を照らす中、親戚同士で酒を酌み交わしながら故人を偲び、子どもたちは花火を楽しむ

年中行事



長崎帆船まつり

毎年4月下旬に開催。春風に乗って航行する優美な国内外の帆船が、長崎港の岸壁に集う。体験イベントや打ち上げ花火も行われる

会期：毎年4月下旬
会場：長崎港（長崎水辺の森公園、出島ワーフ周辺）

その他
長崎くんち
YOSAKOIさせぼ祭り
ながさきみなとまつり

名産・土産

飽きがこず常備酒に最適



福田酒造の福田 純米吟醸 山田錦 無濾過生原酒

穏やかな吟醸香ときれいな甘みが広がる（720㎖ 1550円）

Tel：0950-27-1111
www.fukuda-shuzo.com



茂木一〇香本家の茂木ビワゼリー

「茂木ビワ」をゼリーで包んだ夏におすすめの名菓（1個324円）

Tel：0120-49-1052
https://biwajelly.co.jp

美術館・建築



大曽教会

1879（明治12）年に建立、1916（大正5）年に現在のれんがづくりとなった教会堂。八角形ドームがある鐘楼は、集落のシンボル

住所：長崎県南松浦郡新上五島町青方郷2151-2　内覧時間：9:00～17:00（閉館している場合あり）

その他
長崎歴史文化博物館
長崎県美術館
旧五輪教会堂

なんでもランキング！

RANKING

- 鯵の漁獲量→全国1位
- ビワの収穫量→全国1位
- 離島の数→全国1位

旅館・ホテル



オーベルジュあかだま

長崎西端の大島町に佇む、豊かな自然に囲まれたオーベルジュ。宿泊者を魅了するフレンチには、地元の漁師から直接仕入れた魚が使われる

住所：長崎県西海市大島町寺島1383-4
Tel：0959-34-2003　客室数：4室
料金：1泊2食付2万円～（税・サ別）
http://auberge-akadama.com

郷土料理



長崎ちゃんぽん

市内に現存する中華料理店「四海樓」の初代店主が、日本に訪れていた中国人留学生向けに考案したとされている

その他
卓袱料理
トルコライス
具雑煮

移住 長崎県で暮らそう！

県内で新事業に挑戦したい方や事業を拡充したい方への補助金制度！

県及び各市町では移住・定住を促進するため、雇用の拡大を目的とした資金補助制度をスタート

東京から長崎へのUIターンには移住支援金を給付！

23区（在住者・通勤者）から長崎県内へ移住した場合、対象要件に該当する方向けの支援あり

長崎県地域産業雇用創出チャレンジ支援事業

www.pref.nagasaki.jp/bunrui/shigoto-sangyo/sangyoshien/hojokin-sangyoshien/challenge-hojokin-sangyoshien

食



藤松

捕鯨・酒造りで小値賀の富を築いた、旧藤松家の屋敷を改修した古民家レストラン。敷地内には専用の船着場があり、野崎島を一望することができる

住所：長崎県北松浦郡小値賀町前方郷3694　Tel：0959-56-2646
営業時間：11:00～15:00（L.O.15:00）、18:00～22:00（L.O.21:30）
定休日：火曜
http://ojika-fujimatu.com

104 西日本

熊本県

KUMAMOTO — くまもとけん



県民のスター・くまモンの職業は公務員!?

東に阿蘇山、西に有明海、八代海、天草諸島と、美しい景観が広がり見どころも多数。旧石器時代からの遺跡が残り、"火の国"と呼ばれた肥後国は豊臣秀吉の九州征伐を経て、北を加藤清正、南を小西行長が治めた。後に清正がほぼすべての領地を治めると、河川の治水工事、灌漑(かんがい)水路開設、海岸干拓などを行い水田開発に力を入れた功績は大きく、現在も米処として知られている。

清正が築いた熊本城は日本三名城に数えられ、世界最大級のカルデラをもつ阿蘇山とともに熊本観光の2大スポット。まだ記憶に新しい(平成28)年の熊本地震により県内全域が大きな被害を受けたが、復興の道を着実に歩んでいる。

県民のスターは九州新幹線の全線開業をきっかけに誕生し、全国的な知名度を誇る「くまモン」。県の営業部長兼しあわせ部長として、熊本の魅力を発信している。

クラフト

小代瑞穂窯のうつわ



青・黄・白に区別される小代焼。瑞穂窯では味わい深い地釉に、白釉の打ち掛けなどの技法を生かし、独自の焼成法で現代に合ううつわをつくる

✉:mizuhogama@gmail.com

名所・観光

鍋ヶ滝公園



裏側から眺めることができる別名「裏見の滝」。落差は約10mだが幅が約20mもあり、カーテンのように落ちる水が美しい

住所:熊本県阿蘇郡小国町黒渕4401
問:小国町役場情報課
Tel:0967-46-2113

その他 熊本城
阿蘇山
大観峰

方言

たいぎゃうまか(すごく、美味しいですね)

その他
あん人ぁーもっこすたい(あの人はがんこもんだね)
武者(むしゃ)んよかもんば着とんねー(かっこいいものを着ていますね)ほか

ご当地Q&A

Q. 日本三名城の「熊本城」を築城した武将は?

A. 加藤清正。1607年茶臼山と呼ばれた台地に当時の最先端の技術と労力を投じて熊本城を築く。27歳で肥後に入り、長引く戦乱で荒れ果てた肥後を立て直すために尽力した

Q. 朝鮮出兵がきっかけとなって生まれた郷土料理は?

A. 馬肉料理。肥後国熊本藩主・加藤清正が朝鮮出兵時に食糧難から軍馬を食し、帰国後も食べていたことから馬肉文化が根づいたという。熊本県は馬肉の生産量・消費量も1位

年中行事

牛深ハイヤ祭り



牛深ハイヤ節は寄港した船乗りたちをもてなすために歌い踊ったのがはじまり。約3000人の参加者が踊り歩くハイヤ総踊りは必見

会期:毎年4月第3土曜日(金曜〜日曜の3日間)
会場:天草市牛深町中心街一帯

その他 阿蘇神社の火振り神事
八代妙見祭
山鹿灯籠まつり

美術館・建築

八千代座



1910年建設。江戸時代の伝統的様式が残る芝居小屋。時代の流れで閉館するも、30年もの市民の復興活動の結果、国の重要文化財に

住所:熊本県山鹿市山鹿1499
Tel:0968-44-4004
https://yamaga.site/?page_id=2

その他 熊本県立美術館
通潤橋
青井阿蘇神社

名産・土産

熊本ワインの菊鹿シャルドネ



味の柔らかさと深みが特徴

熊本のテロワールを生かし、独自の栽培方法で努力を重ね、質のよいブドウを収穫。コンクールで受賞多数(750㎖ 2913円)

Tel:096-275-2277
www.kumamotowine.co.jp

なんでもランキング!

RANKING

- スイカの生産量→全国1位
- 馬肉の生産量→全国1位
- 釈迦院御坂遊歩道 石段の長さ→全国1位

旅館・ホテル



石山離宮 五足のくつ

"日本でも九州でもない、アジアの中の天草"をコンセプトに誕生。エキゾチックな空間と地魚がメインの懐石料理で、おもてなししてくれる

住所:熊本県天草市天草町下田北2237
Tel:0969-45-3633 客室数:15室
料金:全室離れ露天風呂付1泊2食付2万5000円〜(サ込・税別、入湯税別) https://rikyu5.jp

郷土料理



辛子蓮根

病弱な熊本藩主・細川忠利を心配した禅僧が、蓮根を勧めたことから誕生。断面が細川の家紋と似ているため門外不出だった

その他 馬刺し
太平燕
かすよせ

移住 熊本県で暮らそう!

熊ターンセンターに登録すれば希望にマッチした熊本県内の仕事情報を提供

UIJターン就職アドバイザーが相談に乗ってくれる。電話、メール、面談いずれも対応可能

熊本県に移住を希望する人必見! 最大100万円の移住支援金がもらえる

東京23区に移住直前の10年間で通算5年以上在住または東京圏から通勤していた人が対象(条件あり)

KUMAMOTO LIFE

サイト内の「移住タイプ診断」で、自分に合ったおすすめの移住先が見つかる
www.kumamoto-life.jp/default.html

食



リストランテ・ミヤモト

「料理マスターズ」を最年少で受賞した店主が、地元生産者に寄り添い、食の架け橋を目指すイタリアン。熊本産あか牛を使った肉料理は絶品

住所:熊本県熊本市中央区辛島町6-15
Tel:096-356-5070 営業時間:11:30〜14:30(L.O.14:00)、17:30〜23:00(L.O.22:00)、日曜、祝日11:30〜14:30(L.O.14:00)、17:30〜22:00(L.O.21:00)
定休日:日曜

DATA

県庁所在地:熊本市 **市町村数**:14市・23町・8村 **面積**:7410㎢ **人口**:176万人 **人口密度**:237.1人/㎢ **訪問観光客数(年間)**:1049万人 **県の木**:クスノキ **県の花**:リンドウ **県の鳥**:ヒバリ

気候

年平均気温:17.5℃ **最高気温**:35.6℃ **最低気温**:0.5℃ **降水量**:1951㎜ **快晴日数**:37日 **降水日数**:100日 **雪日数**:19日

観光

温泉数:53 **宿泊施設数**:1200(ホテル+旅館) **美術館数**:11 **博物館数**:17 **道の駅数**:34 **国宝**:青井阿蘇神社 **重要文化財数**:69(内国宝は1) **史跡数**:42 **名勝数**:10 **天然記念物数**:67 **世界遺産**:明治日本の産業革命遺産―製鉄・製鋼、造船、石炭産業、長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産 **国立公園・国定公園**:雲仙天草、阿蘇くじゅう、耶馬日田英彦山、九州中央山地、全4カ所

出身有名人

高良健吾/倉科カナ/橋本 愛/くりぃむしちゅー/石川さゆりほか

天然記念物

相良のアイラトビカズラ/藤崎台のクスノキ群/妙見浦/金毘羅スギほか

天然記念物

ニホンカモシカ



大分県

OITA
おおいたけん

最高の休みを過ごすにふさわしい“おんせん県”おおいた

別府・由布院という日本有数の温泉地を有し、源泉数・湧出量ともに日本一のおんせん県。別府では学校の室内プールや病院の風呂のほとんどが温泉で、　円で入浴できる温泉施設も点在するなど、生活の隅々まで温泉文化が根づく。

関さばや関あじ、城下かれいなどの高級魚の産地としても有名。専門店が多い中津市が〝からあげの聖地〟と呼ばれるほか、　（昭和37）年に大分市の食堂から誕生したという説がある鶏肉の天ぷら「とり天」も郷土料理であり、鶏肉の消費量も日本一を誇る。

大分（おおいた）という難読な県名が称せられたのは明治に入ってから。『豊後国風土記』によれば、日本武尊を父にもつとされる景行天皇が訪れた際に「広大なる哉、この郡は。よろしく碩田国（おおきた）と名づくべし」と名づけ、後に〝大分〟と書かれるようになったといわれている。



クラフト

アトリエときのうつわ

里山の雑木や間伐材を使用した、木工芸品を製作・販売。それぞれ木の色や木目が異なり、長く使うほど風合いが深まる

Tel：0977-84-5171
www.ateliertoki.jp

名所・観光



臼杵石仏

岩壁に仏像を彫った磨崖仏。平安時代後期から鎌倉時代にかけて彫刻されたといわれ、磨崖仏として日本初の国宝に指定された

住所：大分県臼杵市深田804-1
問：臼杵石仏事務所
Tel：0972-65-3300

その他　耶馬渓／宇佐神宮／文殊仙寺

方言

しんけんおいしいなぁ（すごく、美味しいですね）

その他

しんけん怒ったどー！（すごく怒ったぞ！）／うたちーこと、するな！（しみったれたことをするな！）あんしはえらしーなぁ（あの人はかわいいね）ほか

ご当地Q&A

Q. 八幡社の総本宮である大分県の神社は？

A. 大分県宇佐市の宇佐神宮。『日本書紀』にも記された725（神亀2）年創建の由緒ある神社で、触りながら1周するとご利益があるという樹齢800年のご神木などパワースポットも

Q. 平たい麺にきな粉をまぶした大分県の郷土料理は？

A. やせうま。平安時代に貴族が乳母の八瀬（やせ）につくらせたものが美味しかったため、「八瀬（やせ）、うま」と乳母にねだったことが生まれたといわれている

年中行事



別府八湯温泉まつり

100年以上の歴史をもつ伝統ある祭り。市内約100カ所の温泉が無料開放され、「湯・ぶっかけまつり」などの催しが行われる

会期：毎年4月1日・第1週末
会場：大分県別府市

その他　日田祇園祭／大分七夕まつり／姫島盆踊り

名産・土産



国内でも珍しい瓶内二次発酵

安心院葡萄酒工房の安心院スパークリングワイン

安心院町で収穫されたシャルドネを100%使用。1年以上熟成させた辛口。（750㎖ 3500円）

Tel：0978-34-2210
www.ajimu-winery.co.jp

美術館・建築



大分県立美術館（OPAM）

世界的建築家の坂茂氏が、国内ではじめて手掛けた公立美術館として話題。コレクションは大分県ゆかりの作家の作品が中心

住所：大分県大分市寿町2-1
Tel：097-533-4500
www.opam.jp

その他　アートプラザ／大分市美術館／朝倉文夫記念館

なんでもランキング！

RANKING

- カボスの生産量→全国1位
- 温泉源泉総数→全国1位
- トンネルの数→全国1位

旅館・ホテル



ANAインターコンチネンタル別府リゾート&スパ

テラスに絶景を望むプライベート温泉露天風呂が備えられた客室など、ワンランク上の贅沢を提供

住所：大分県別府市大字鉄輪499-18
Tel：0977-66-1000　客室数：89室（露天風呂付21室）
料金：離れ1泊2食付7万3720円～（サ込・税別、入湯税別）
https://anaicbeppu.com

郷土料理



とり天・唐揚げ

身も衣もふっくらとしたとり天は、酢醤油かポン酢で食べるのがスタンダード。しっかりと下味がつき、衣が薄いのが特徴

その他　りゅうきゅう／だんご汁／ひゅうが丼

移住　大分県で暮らそう！

インターネットを活用したオンライン移住相談窓口を開設

ウェブ会議システムを使用すれば、大分県の移住サポーターにいつでも相談が可能に

気軽に足を運べる移住相談会を毎月開催！

東京・大阪・福岡で移住相談会「おおいた暮らし塾」を毎月開催。先輩移住者によるセミナーも実施

おおいた暮らし

大分県移住・交流ポータルサイト。東京・大阪・福岡での移住イベント情報も配信
www.iju-oita.jp

食



Otto e Sette Oita

使用する食材は、ほぼ大分県産。別府名物の地獄蒸しの調理法を取り入れたメニューなど、地元の恵みが味わえる地産地消イタリアン

住所：大分県別府市井田2組
Tel：0977-66-4411
営業時間：12:00～14:00（L.O.）、18:00～21:00（L.O.）
定休日：火・水曜
www.ottoesetteoita.com



DATA

県庁所在地：大分市　**市町村数**：14市・3町・1村　**面積**：6341㎢　**人口**：114万人　**人口密度**：180.4人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：1026万人　**県の木**：ブンゴウメ　**県の花**：ブンゴウメ　**県の鳥**：メジロ

気候

年平均気温：17.1℃　**最高気温**：33.9℃　**最低気温**：1.5℃　**降水量**：1663㎜　**快晴日数**：34日　**降水日数**：101日　**雪日数**：14日

観光

温泉数：64　**宿泊施設数**：1107（ホテル＋旅館）　**美術館数**：17　**博物館数**：13　**道の駅数**：25　**国宝**：宇佐神宮本殿ほか　**重要文化財数**：83（内国宝は4）　**史跡数**：41　**名勝数**：3　**天然記念物数**：23　**国立公園・国定公園**：阿蘇くじゅう、日豊海岸、祖母傾、瀬戸内海、耶馬日田英彦山、全5カ所

出身有名人

深津絵里／ユースケ・サンタマリア／竹内 力／指原莉乃／南こうせつほか

天然記念物

九重山のコケモモ群落／尾崎小ミカン先祖木／小半鍾乳洞／柞原八幡宮のクスほか

天然記念物

竹田市神原の大野川水系イワメ生息地



宮崎県

MIYAZAKI

みやざきけん

焼酎ブームの火つけ役！　ヤシの木が並ぶ南国県

天の岩戸開きを中心とした高千穂夜神楽が伝承する高千穂町や、海幸彦・山幸彦伝説の地である青島など、日向神話の舞台として『古事記』、『日本書紀』に登場する場所が点在。神話のふるさととして知られ、縁のある史跡も数多く残されている。

古くから、まっすぐ日が出るほうに向いていることから、「日向（ひむか）」の国と呼ばれていた。「日向」は県章にも表現され、「日向」の「日」を中心に「向」が三方に伸びるようにデザインされている。また、宮崎の名はかつて広大な原野が広がり、原野という意味の「ミヤ」の先、が転じてついたといわれている。

太陽が降り注ぎ、植物や花があふれる南国情緒豊かな宮崎県は、温暖な気候と肥沃な大地を生かし、農業や牧畜業などが盛ん。宮崎牛、みやざき地頭鶏、太陽のタマゴ（マンゴー）、日向夏などは全国的にも有名。

クラフト



綾の手紬染織工房の宮崎手紬

養蚕から糸紡ぎ、染色、織りなど、全工程に伝統的技法を用いる綾の手紬。手仕事ならではの色や柄、光沢、着心地が特徴

Tel：0985-77-0156
www.ayasilk.com

ご当地Q&A

Q. 弓道に欠かせない宮崎県名産のものは？

A. 都城大弓。宮崎県都城市周辺は良質な竹の産地であり、全国トップの竹弓の生産を誇る。国の伝統的工芸品にも指定されており、そのほとんどが手作業でつくられている

Q. 野生馬が生息する宮崎県最南端の場所は？

A. 串間市の都井岬。残存する日本在来馬のひとつで、国の天然記念物「御崎馬」が野生で生息。雄大な自然の中で、のんびり過ごしている野生馬の心和む風景が楽しめる

名産・土産



少量生産のナチュラルワイン

香月ワインズの2019 綾ルージュ

ブドウ栽培から瓶詰めまですべて手作業でナチュラルワイン製造を行う。メルロをベースに野生酵母を使用、果実味豊かに仕上げている（750mℓ 7700円）

Tel：0985-40-1565
www.katsukiwines.com

旅館・ホテル



シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート

太平洋沿いの雄大な黒松林に囲まれた全室オーシャンビューホテル。温泉、スパ、宮崎の恵まれた食を提供する多彩なレストラン&バーが揃う

住所：宮崎県宮崎市山崎町浜山フェニックス・シーガイア・リゾート内
Tel：0985-21-1113　客室数：736室
料金：1泊2食付1万3400円～（税・サ込）
https://seagaia.co.jp/hotel/sgor

移住　宮崎県で暮らそう！

お試し滞在や体験型観光、グリーンツーリズムなどさまざまな移住体験ツアーを用意

県内の市町村では特色豊かなお試し滞在を実施。お試し滞在助成金を行っている市町村も多い

宮崎県への移住検討中の県外在住者は各種割引や特典サービスが利用できる！

引っ越し料金やリフォーム費などが割引になる特典満載の無料会員制度「宮崎ひなた移住倶楽部」あり

あったか宮崎ひなた暮らし

宮崎県の特長や環境、移住までの流れ、移住後の生活をポータルサイトにて紹介
http://iju.pref.miyazaki.lg.jp

名所・観光



青島神社

神話「海幸彦・山幸彦」の舞台であり、縁結びにご利益があるとされる。島全体が神聖な場所であり、弥生橋を渡って参拝する

住所：宮崎県宮崎市青島2-13-1
問：青島神社社務所
Tel：0985-65-1262

その他：高千穂峡／都井岬／宮崎神宮

年中行事



夜神楽

高千穂町の各集落で夜を徹して三十三番の神楽を奉納する神事。「高千穂の夜神楽」として国の重要無形民俗文化財に指定されている

日程：11月中旬～翌年2月上旬（集落によって異なる）
会場：宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1037ほか

その他：宮崎神宮大祭／宮崎国際音楽祭／椎葉平家まつり

美術館・建築



日向市駅

設計は建築家の内藤廣氏。地場の杉材を至るところに使用し、独創的な建築様式は世界的に高い評価を得ている。駅前広場も美しい

住所：宮崎県日向市上町1-19
Tel：0982-52-3061　www.hyuga.or.jp/sightseeing/view/33

その他：宮崎県庁舎本館／日向市庁舎／宮崎県立美術館

なんでもランキング！

- 本格焼酎の出荷量→全国1位
- きんかんの収穫量・栽培面積→全国1位
- 杉丸太の生産量→全国1位

郷土料理



冷や汁

焼いてほぐした近海魚と焼き味噌を冷たいだし汁でのばし、豆腐、きゅうり、薬味などを加えて熱いごはんにかけていただく

その他：チキン南蛮／みやざき地頭鶏炭火焼／魚ずし

食



炭火焼 山空

鮮度のよい「みやざき地頭鶏」を堪能できる地元の人気店。竹炭で焼き上げることで、軟らかな食感と濃厚な旨みを実現

住所：宮崎県日南市大字風田2693
Tel：0987-23-7345（完全予約制 ※4名以上）
営業時間：18:00～22:00
定休日：毎月18・26日、日曜

方言

でげうめー！（すごく、美味しいですね）

その他

ようきやったなー（いらっしゃいませ）／てげてげでいっちゃか（ほどほどでいいんだよ）てにゃわんなー（しょうがないなー）



DATA

県庁所在地：宮崎市　**市町村数**：9市・14町・3村　**面積**：7735㎢　**人口**：108万人　**人口密度**：139.7人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：536万人　**県の木**：フェニックス、ヤマザクラ、飫肥杉　**県の花**：ハマユウ　**県の鳥**：コシジロヤマドリ

気候

年平均気温：17.8℃　**最高気温**：31.6℃　**最低気温**：2.4℃　**降水量**：3168㎜　**快晴日数**：67日　**降水日数**：131日　**雪日数**：2日

観光

温泉数：32　**宿泊施設数**：566（ホテル＋旅館）　**美術館数**：4　**博物館数**：34　**道の駅数**：17　**重要文化財数**：20　**史跡数**：23　**名勝数**：4　**天然記念物数**：46　**国立公園・国定公園**：霧島屋久、九州中央山地、日南海岸、祖母傾、日豊海岸、全5カ所

出身有名人

温水洋一／東国原英夫／堺 雅人／今井美樹／秦 基博ほか

天然記念物

五箇瀬川峡谷／カンムリウミスズメ／関之尾の甌穴／高島のビロウ自生地ほか

天然記念物

アカウミガメ



鹿児島県

KAGOSHIMA — かごしまけん



焼酎技術を生かしたクラフトジン造りで話題沸騰中！

九州最南端に位置する県で、本土と呼ばれる九州島の部分（薩摩・大隅半島）と種子島、屋久島、奄美大島をはじめとする多くの離島に分かれている。日本ではじめて世界自然遺産に登録された屋久島を筆頭に、多彩で豊かな自然の宝庫。君が代や日の丸の発祥、鉄砲伝来、初の衛星打ち上げなど、さまざまな物事の"事はじめ"が多い。

県名の由来は、野生の鹿の子が多く生息していたから、火山を意味する「カグ」という言葉から、多くの水夫（かこ）が住んでいたことからなど複数の説がある。桜島は日常的に火山灰が降る活火山で、ここまで活動的な火山の近くに街があるのは世界的にもまれだといい、地元テレビの天気予報では降灰予報も流れる。

また近年、県内の老舗焼酎蔵が造る、鹿児島の名産である柑橘類をボタニカルとして使用したクラフトジンが話題に。ブームの一翼を担っている。

クラフト

薩摩焼



薩摩藩主が李朝の陶工を連れ帰ったことがはじまり。華美な絵付けの白もん、黒もんが有名

問：鹿児島県薩摩焼協同組合
Tel：099-294-9039
www5.synapse.ne.jp/satsumayaki/index.html

名所・観光

佐多岬



本土の最南端に位置し、南岸の断崖から50m沖に日本最古の灯台のひとつ佐多岬灯台が建つ。展望台から屋久島や種子島も望める

問：佐多岬公園観光案内所
Tel：0994-27-3151

その他：桜島／種子島宇宙センター 宇宙科学技術館

方言

わっぜ、うんまか（すごく、美味しいですね）

その他：あんしとは、まこちぼっけもんじゃ（あのひとは、本当に大胆な人だ）／らーふるで黒板を消す（黒板消しで黒板を消す）ほか

Q&A ご当地Q&A

Q. 世界で最も重たい桜島大根の重さはどのくらい？

A. 31.1kg。胴周りは119cm。鹿児島で開かれる「世界一桜島大根コンテスト」で2003年に優勝し、ギネスに認定。農林水産省認定の「故郷に残したい食材100選」にも選ばれている

Q. 屋久島にある、最大の屋久杉の名称は？

A. 縄文杉。樹高25.3m、日本にある杉で一番太いとされている。名前の由来には、1966（昭和41）年に発見された当時、縄文時代から生きていると推定された、などの説がある

年中行事

おはら祭



1949（昭和24）年にはじまった南九州最大の伝統行事。毎年11月2・3日に、繁華街の天文館通周辺で「総踊り」などが行われる

会期：毎年11月2・3日
会場：鹿児島県鹿児島市東千石町ほか

その他：初午祭／諸鈍シバヤ／弥五郎どん祭り

美術館・建築

鹿児島（鶴丸）城御楼門



鹿児島城（鶴丸城）の大手門として築かれ、1873（明治6）年の火災で焼失。147年ぶりに復元され、2020年4月から一般公開された

住所：鹿児島県鹿児島市城山町7-2
Tel：099-222-5100
鹿児島県歴史・美術センター黎明館
www.pref.kagoshima.jp/reimeikan

その他：霧島アートの森／鹿児島カテドラル ザビエル記念聖堂

名産・土産

明石屋のかるかん



厳選した自然薯、米粉、砂糖からつくられる薩摩伝統の蒸し菓子。鹿児島では創業165年の「明石屋」が有名（1個238円）

Tel：0120-080-431
www.akashiya.co.jp

なんでもランキング！

- 鰹節の生産量→全国1位
- ソラマメの生産量→全国1位
- 肉用牛（黒毛和種）飼養頭数→全国1位

旅館・ホテル



妙見石原荘

鹿児島県の中央を流れる、天降川の渓流沿いにある温泉旅館。目前に川が流れる露天風呂など、趣の異なる5つの風呂はすべて源泉かけ流し

住所：鹿児島県霧島市隼人町嘉例川4376
Tel：0995-77-2111　客室数：19室
料金：1泊2食付2万2000円～（税・サ別）
www.m-ishiharaso.com

郷土料理



鶏飯

ほぐしたゆで鶏や錦糸卵、甘く煮たシイタケなどをご飯にのせ、丸鶏のスープをかけた料理。主に奄美群島でつくられている

その他：豚骨料理／鳥刺し／さつま汁

移住 鹿児島県で暮らそう！

鹿児島の移住情報がたくさん詰まったガイドブック『かごしまで暮らす』を配布

ウェブでダウンロードも可能なガイドブックには、移住者体験談や就農・就業情報などが盛りだくさん

移住・交流ウェブサイトで鹿児島の魅力や暮らしの情報を発信

温泉や農業など、鹿児島でのライフシーンがイメージできる情報や、移住までのステップなどを掲載

かごしまで暮らす

かごしま移住・交流ウェブサイト。県内各市町村の情報など詳細に紹介
www.kagoshima-iju.jp

食



味のとんかつ丸一

天文館通りにある、黒豚を使ったとんかつの名店。約15分じっくり揚げて火を通すとんかつは3cmを超える分厚さで、しっとり軟らか

住所：鹿児島県鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビルB1F
Tel：099-226-3351
営業時間：11:30～14:00、17:30～21:00
定休日：日曜

DATA

県庁所在地：鹿児島市　**市町村数**：19市・20町・4村　**面積**：9187㎢　**人口**：159万人　**人口密度**：175.7人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：451万人　**県の木**：カイコウズ、クスノキ　**県の花**：ミヤマキリシマ　**県の鳥**：ルリカケス

気候

年平均気温：19.0℃　**最高気温**：33.6℃　**最低気温**：3.7℃　**降水量**：2397㎜　**快晴日数**：34日　**降水日数**：114日　**雪日数**：9日

観光

温泉数：100　**宿泊施設数**：933（ホテル＋旅館）　**美術館数**：15　**博物館数**：5　**道の駅数**：22　**国宝**：太刀 銘 国宗 一口（県歴史資料センター黎明館蔵）　**重要文化財数**：40（内国宝は1）　**史跡数**：31　**名勝数**：5　**天然記念物数**：48　**世界遺産**：屋久島、明治日本の産業革命遺産―製鉄・製鋼、造船、石炭産業　**国立公園・国定公園**：奄美群島、雲仙天草、屋久島ほか、全6カ所

出身有名人

沢村一樹／加藤ローサ／上白石萌音／長渕 剛／中島美嘉ほか

天然記念物

鹿児島県のツルおよびその渡来地／鹿児島県のソテツ自生地／蒲生のクスほか

天然記念物

アマミノクロウサギ





鹿児島県・屋久島

1993年に世界自然遺産に登録された屋久島。樹齢3000年以上ともいわれる縄文杉をはじめ、うっそうと緑生い茂る森林の中、幻想的なトレッキングが楽しめる

沖縄県

OKINAWA
おきなわけん

大手ホテルブランドが続々参入し、世界水準の楽園へ

日本最南端の県であり、我が国で唯一、亜熱帯海洋性気候に属している。東西約　km、南北約　kmという広大な海域に、大小の島々が点在。地理的に近い中国・台湾や東南アジア、南方との海洋貿易で栄えた琉球王国として、独自文化を形成してきた。

また本土とは異なる気候であるため日本料理で一般的な食材が栽培できず、第2次世界大戦後は米軍政下にあったという背景も手伝い独特な食文化が発展。ゴーヤチャンプルーや沖縄そば、泡盛をはじめ、ステーキやハンバーガーなどアメリカ本場の味も楽しめる。

美しいサンゴ礁の海に囲まれ、世界遺産のグスクなど多くの観光地を擁する南国リゾートだが、近年ハレクラニ沖縄を筆頭に、名門ホテルや人気ホテルブランドが続々とオープン。海外からも注目される一大リゾート地を目指し、いまもなお進化し続けている。

クラフト



おおやぶみよさんのガラス作品

とろりとした質感や、独特の気泡で温かみのあるうつわやランプシェードなどを製作。多くのファンから支持されている

問：HIZUKI
Tel：098-958-1334
www.hizuki.org

Q&A ご当地Q&A

Q.「れ」ナンバーの車がたくさん走っている理由は？

A. レンタカーを意味する「わ」ナンバーが枯渇。年間1000万人以上訪れる観光客の大半がレンタカーを利用するので「わ」ナンバーが足りなくなり、「れ」ナンバーを使うことに

Q.「マカイ」、「ワンブー」、「カラカラ」は何の種類？

A. やちむん。王国時代から続く沖縄の伝統的な焼物は"やちむん"と呼ばれ、そのかたちによってマカイ（お碗）、ワンブー（鉢）、カラカラ（泡盛用の酒器）など呼び分けられる

名産・土産



独特のまろやかな甘みが特徴

瑞泉酒造の瑞泉 青龍

琉球王国が品質保持のために厳しく制限した泡盛製造の数少ない許可地・首里崎山で創業。瑞泉は泡盛の代表的銘柄で、青龍（720㎖ 1485円）は3年古酒

Tel：098-884-1968
www.zuisen.co.jp

旅館・ホテル



ハレクラニ沖縄

ハワイで100年以上の歴史もつ老舗ラグジュアリーホテルが、2019年沖縄進出。"天国にふさわしい館"の名に恥じない充実のホスピタリティ

住所：沖縄県国頭郡恩納村名嘉真1967-1
Tel：098-953-8600　客室数：360室
料金：1泊1室朝食付5万1000円～（税・サ別）
www.okinawa.halekulani.com

移住 沖縄県で暮らそう！

沖縄での就職希望者に県内企業とのマッチングサポート！

県の企業人材確保支援事業「りっか沖縄」として、サイトでの情報提供や就活イベントなどを実施

ITエンジニア、Webデザイナーのための移住・転職を支援する「ITキャリア沖縄」！

IT企業のサテライトオフィスとして人気の沖縄で、キャリア相談から内定、移住まで徹底サポート

おきなわ島ぐらし

生活や就職に加え、気になる子育てや医療についても情報満載の県の公式サイト
okinawa-iju.jp

名所・観光



斎場御嶽（せーふぁうたき）

琉球の創世神「アマミキヨ」がつくったとされる王国最高の聖地。6つのイビ（神域）をもち、今も多くの崇拝を集めている

住所：沖縄県南城市知念久手堅地内
Tel：098-949-1899

その他　首里城／久高島／海中道路

掲載許可：南城市教育委員会

年中行事



エイサー

本土の盆踊りにあたる沖縄の伝統芸能。旧盆の夜にはドンドンと太鼓を打ち鳴らしながら踊り歩く姿が県内各地で見られる

会期：毎年6～9月
会場：沖縄県内各地

その他　ハーリー／綱ひき／首里城祭

美術館・建築



沖縄県立博物館・美術館（おきみゅー）

博物館と美術館を併設した複合施設で、沖縄の城（グスク）をイメージしてデザイン。"おきみゅー"の愛称で親しまれている

住所：沖縄県那覇市おもろまち3-1-1
Tel：098-941-8200
https://okimu.jp

その他　浦添市美術館／沖縄県庁舎／佐喜眞美術館

RANKING なんでもランキング！

- サトウキビの生産量→全国1位
- モズクの生産量→全国1位
- 合計特殊出生率→全国1位

郷土料理



ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、ゴーヤー（ニガウリ）、豆腐、豚肉などを混ぜて炒めた料理

その他　ソーキ蕎麦／ラフテー／ヒラヤチー

食



古酒と沖縄季節料理 榮料理店

地場食材を使った創作沖縄料理と古酒で、市民にも観光客にも愛される名店。カジュアルモダンな店内は、陶器やガラス、織物なども沖縄にこだわっている

住所：沖縄県うるま市石川1-27-35
Tel：098-964-7733
営業時間：17:00～23:30（L.O.22:30）
定休日：日曜

方言

いっぺーまーさん（すごく、美味しいですね）

その他　ふしむ、ちゅらさんやー（星が、美しいなぁ）／しに痛かった（すごく痛かった）／めんそーれ（いらっしゃい）など



DATA

県庁所在地：那覇市　**市町村数**：11市・11町・19村　**面積**：2281㎢　**人口**：145万人　**人口密度**：634.8人/㎢　**訪問観光客数（年間）**：947万人　**県の木**：リュウキュウマツ　**県の花**：デイゴ　**県の鳥**：グチゲラ

気候

年平均気温：23.5℃　**最高気温**：31.2℃　**最低気温**：14.4℃　**降水量**：2470㎜　**快晴日数**：5日　**降水日数**：128日　**雪日数**：0日

観光

温泉数：9　**宿泊施設数**：561（ホテル＋旅館）　**美術館数**：5　**博物館数**：51　**道の駅数**：8**国宝**：琉球国王尚家関係資料（那覇市歴史博物館蔵）ほか　**重要文化財数**：53（内国宝は2）**史跡数**：41　**名勝数**：13　**天然記念物数**：55　**世界遺産**：琉球王国のグスク及び関連遺産群　**国立公園・国定公園**：やんばる、慶良間諸島、西表石垣ほか、全5カ所

出身有名人

新垣結衣／仲間由紀恵／二階堂ふみ／安室奈美恵／BEGIN／具志堅用高ほか

天然記念物

ノグチゲラ／八重干瀬／ジュゴン／塩川／カンムリワシほか

天然記念物

ヤンバルクイナ



演目

仮名手本忠臣蔵（かなでほんちゅうしんぐら）／五段目（ごだんめ）



イラスト＝瓜谷茜

勘平（かんぺい）

イノシシ

赤穂浪士の討ち入りを題材にした名作『仮名手本忠臣蔵（かなでほんちゅうしんぐら）』には、亡き主君の無念を晴らすことかなわず、むなしく散っていった若者の悲劇も描かれています。彼の名を早野勘平といいます。

主君・塩冶判官（えんやはんがん）（浅野内匠頭を、このお芝居では、この人物名で呼びます）が、いわゆる「殿中でござる　」の騒ぎを起こし、切腹へと追い込まれていった、まさにそのとき――勘平は同じ屋敷に勤める腰元・お軽と、あろうことか職場を離れてあいびきにうつつを抜かしていました。

愉しいひとときを終えて、二人が戻ってみると……屋敷の門は完全に閉ざされ、深刻な気配が外まで伝わってくる。自責の念に駆られた勘平は、その場で腹を切ろうとしますが、血相を変えてお軽がとどめます。

「私の故郷へ、とにかく逃げ落ちましょう　事情を話せば父さんも母さんも、きっと味方になってくれるから……」

二人はそのまま、お軽の在所・山崎の里へと向かいました。草深い山が連なっています。勘平は鉄砲を担いで狩人となって、一家の暮らしを助けています。

夏の激しい雨の晩、イノシシ（中に人が入って演じています）に出くわした勘平は、しめたと引き金の指に力を込めます。

パーン　確かな手応え　鉄砲の火縄をクルクル回して、とも し灯代わりにして、仕留めた獲物に近づいていく勘平ですが、雨に濡れた木にうっかり触れた拍子に火縄の灯が消えてしまう。山の深夜の真っ暗闇。手探りでなおも近づいていって……お、これだ、と倒れている獲物の足に縄を掛けて、さぁ、引っ張って帰ろう……ん？

重みや感触がイノシシとは違う。よくよく確かめてみると……

「こ……こりゃ……人　」

弾丸はイノシシをそれて、定九郎という極悪な山賊に命中していたのです。この男、撃ち殺されるほんの少し前に、お軽の父を刺し殺して五十両の大金を奪っていました。そのお金はお軽が京都の廓に身を売って一家が得たものです。仇討に参加して汚名返上がしたい勘平に、復帰の軍資金として役立ててもらおう、と勘平には伏せて家族でそう決めた。その前金を廓で受け取って家へ帰る途中に、お父さんは定九郎の手にかかってしまったのです。

いきさつを何も知らない勘平。真っ暗闇での出来事。半狂乱で定九郎をゆすり起こそうとする弾みに、ズシリと五十両が入った財布に、手が触れてしまう……。

ここから、勘平の悲劇が、はじまるのです



おくだ健太郎
おくだ・けんたろう

歌舞伎ソムリエ。著書『歌舞伎鑑賞ガイド』（小学館）、『中村吉右衛門の歌舞伎ワールド』（小学館）ほか、TVなどで活躍
http://okken.jp

橘ケンチの今宵のSAKE

世界に誇るべき日本酒＝SAKEの素晴らしさを、EXILE EXILE THE SECONDの橘ケンチが案内。テイクアウトをはじめ、ステイホームで楽しんだ料理や自宅でのペアリング方法を語る。

Vol. 33

Theme ▼ テイクアウト



「石かわ」と「虎白」の味が一度に味わえる、「石かわ×虎白」コラボレーション夏の折詰料理（2万1600円、土曜数量限定で販売中）など、旬を味わえる多彩な持ち帰り料理を用意

食べるという行為と時間 その価値を再認識しました

新型コロナウイルスの影響を受けて、飲食業界に激震が走った。厳しい状況下、トップレストランがテイクアウトやデリバリーを開始し、食の新しい楽しみ方を享受するきっかけが生まれたのも事実。自宅で美味しい食が楽しめるようになったいま、ケンチさんがステイホーム中にテイクアウトした料理と、合わせた日本酒を紹介する。

――コロナ禍のステイホームにより、自炊をする人が増えました。ケンチさんはいかがでしたか？

「手の込んだ料理をつくることはできませんが、鮮魚を買ってきてお刺身にして、ワサビと醤油と日本酒を合わせたりしていました。ワサビと島根の『王祿 渓』が合うんですよね。あとは、酒蔵めぐりやライブで訪ねた土地でお世話になった方からいろんな食材を送っていただくので、それと合わせる日本酒を考えたりして、ステイホームを楽しんでいました」

――料理と日本酒を合わせるときは、どんなところをポイントにしていますか？

「なるべく味わいを合わせるようにしています。たとえば、甘みを感じる料理には旨み系のお酒、出汁など繊細な料理にはキレのあるお酒だったり。あと、味わいだけではなく、土地のペアリングもおすすめです。その土地の食材とお酒を合わせるやり方ですね。同じ土地で生まれ育ったもの同士、必然というか、よく合うんです。富山のホタルイカの干物と「満寿泉」を合わせたときは、抜群に美味しかったですね。実際に足を運んだ土地のお酒だと、そこで感じた風土を思い出すので、情景を思



橘ケンチ（たちばな・けんち）

EXILEのパフォーマーで、EXILE THE SECONDのリーダー兼パフォーマー。LDH ASIAの一員として、アジアに向けたエンタテインメントの構築も担う
https://exile.jp





右）今回、ケンチさんが味わったのは、「車海老 出汁ビスク」や「和牛 雲丹 キャビア 秘伝ジュレ」などを盛り込んだ虎白の二段重折詰（1万6200円、販売終了）。左）時期を計らい、店内でいただく料理、過ごす時間も楽しみたい

虎白

店舗住所：東京都新宿区神楽坂3-4　Tel：050-3138-5225
持ち帰り特設会場：東京都新宿区
神楽坂5-37 相良ビル1F（石かわ、虎白、波濤）
Tel：050-3138-3106（持ち帰り専用）
営業時間：12:00 ～ 15:00（新型コロナウィルスの影響により、昼営業のみ）　定休日：日曜、祝日
https://kagurazaka-kohaku.jp

い浮かべながら楽しんでいます」

――自炊のほか、飲食店のテイクアウトもステイホームから生まれたトレンドのひとつですよね。ケンチさんが利用したお店の中で、印象に残っているのは？

「居酒屋からレストラン、寿司店まで、気になるテイクアウトは多いですよね。印象に残っているのは『虎白』さんの折詰料理。鮎やハモなど夏の食材に、ウニやアワビ、さらにキャビアや和牛といった贅沢な食材も。二段重でボリュームもありましたが、一人でペロリと食べてしまいました。そのとき合わせたお酒は、新潟の『加茂錦 純米大吟醸』と岩手の『赤武 純米吟醸』。どちらもモダンで華やかなイメージのお酒ですが、虎白さんのお料理がクリエイティブな創作和食だったので、相性よかったですね」

――あらためて気づいたテイクアウトの魅力、レストランで食べることの魅力を教えてください。

「予約困難なお店の味を、テイクアウトだから楽しめたというケースもあると思います。そこは魅力ですよね。お店に足を運んで何時間か滞在するよりも、自分の好きな場所で好きな料理を食べられるフレキシブルさに魅力を感じた人も多かったと思います。でもやっぱり、お家ご飯が続くと外食したくなりますよね。食事をいただくという行為は、ただ食べ物を口の中に入れ、噛んで飲み込むことではないと思っています。その料理をつくってくださった方、食材を飼育栽培してくださった生産者さん、もっと言えば食材を育んだ自然に対する感謝があるわけです。そして、お店でなければ感じることのできない喜びもあります。エントランス、内装、一緒に行く人と向き合うテーブル、サーブの仕方、コースであれば趣向を凝らした一連の流れ。つまり、レストランにいる時間そのものがエンターテインメントなんです。外出自粛を経験したからこそ、あらためて気づいたことも多かったです」

――ケンチさんは「IZAKAYA AOBADAI」のプロデューサーですが、その立場から今回の状況をどのように受け止め、これからに生かそうと思っていますか？

「飲食店を続けていくことの難しさを実感しながら、現状をどう乗り越えていくべきか、そしてこれからの可能性を考えるきっかけになる時間でしたね。コロナが収束したからといって、以前のようにお客さまが戻ってくるという楽観視はできません。そんな状況の中で、飲食店を応援する新たな取り組みや挑戦をしている人もいます。そういう方々と一緒に、飲食業界をさらに盛り上げていけたらと思っています。逆境だからこそできることがあり、そこにチャンスがあると僕は確信しています」



荷札をパッケージに採用した「荷札酒」シリーズは、いまや全国的に人気を博す。30歳手前の若き杜氏が醸す酒は、スムースな味わいが魅力。常に進化と挑戦を続ける姿勢に、ケンチさんも共鳴した

加茂錦 荷札酒 備前雄町
純米大吟醸

価格：2068円／720㎖
原料米：備前雄町80%、山田錦20%
精米歩合：50%
日本酒度：非公開
酸度：非公開
アルコール度数：15度（原酒）
問：加茂錦酒造
https://kamonishiki.com



岩手県沿岸部にあった蔵が東日本大震災で全壊。盛岡市内に復活蔵を建設し、当時22歳だった杜氏が誕生させた新ブランドが「AKABU」だ。杜氏、蔵人の若い感性が生み出す、次世代日本酒の先鋒

赤武
純米吟醸

価格：1760円／720㎖
原料米：岩手県産吟ぎんが
精米歩合：50%
日本酒度：非公開
酸度：非公開
アルコール度数：15度
問：赤武酒造
www.akabu1.com

文＝馬渕信彦　写真＝鈴木規仁
text: Nobuhiko Mabucih　photo: Norihito Suzuki



スタイリスト高橋みどり

食卓の匂い

涼やかに、やさしさ漂うガラスのうつわ

スタイリストであり、いち生活者でもある高橋みどりがうつわを通して感じる「食」のこと。五感を敏感に、どんな小さな美味しさ、楽しさも逃さない毎日の食卓を、その空気感とともに伝えます。

文・スタイリング＝高橋みどり
写真＝近藤 篤

この春からは、いままでに経験したことのない時間を世界中の人々が過ごしている。「家での時間をどう過ごすか」。当然食に対する意識も変わったと思うけれど、よく考えてみれば家での食事の原点へ戻った、その大切さを確認した、とも言える。豊かになり求めるものも増えた変わりに、鈍感になっていたところもあったから、三度の食事の大切さと、食を通して感じる季節感だったり、美味しいと感じる感覚だったり、あるものをいかに美味しく料理し、無駄にせず食べ尽くし感謝するということを、あらためて味わった。

うつわに対する意識もいままでの感じ方よりもいっそうその必然性を感じたのではないかと思う。何を隠そう、うつわ扱いをなりわいとしている私自身でさえ素直にそう感じたのだから。

春の展覧会は目白押しで、気になったものへ足が向いた。そのひとつが津田清和さんのガラスのうつわ展だった（新型コロナウイルス騒動前）。一堂にたくさん拝見するのははじめてのこと。最近は薄手のガラスのうつわ作品をよく目にするようになった。津田さんの作品も薄手である。技法は型吹きガラスといわれる、ガラスを型へ吹き入れて成形するもの。宙吹きガラスの伸びやかな質とはまた違う、静かな佇まい、秘めた力を感じる。

気になった揺らぎの美しい浅鉢は、口の部分にはぐるりと白金が施されている。そこに置かれているさまは優しげで、生み出す影もがうつわの存在を意味づける。白金のラインが少しカジュアル感を脱して品位を添えていた。だけれど気取り過ぎていないのはきっと、ガラス自体の質感なのだろう。聞けば素材はソーダガラス。津田さん自身、明治・大正時代の頃につくられたガラス器の素材感に惹かれているという。濁ったような色味や、少し気泡が入っているくらいの、そんな雑味のある感じを好むのだそう。かたちはきっちりとしているけれど、どこかおおらかな感じを含む。そんなところに魅了されてものづくりをしているのだという。

型においては鉄をはじめ銅、真鍮の金型を、たまに木製の型を使う。時として壺の口あたりに浅鉢のかたちを見出し、さらに手を加えて型にすることもある。あるいは自分で制作できるかたちのものは、鉄板を切り出し溶接して一からつくることも。こうして有りものを再利用してつくったけれど出来のよくないものもあるし、思ったよりよいものができることも。そんな偶然性を楽しんでいるところもあるらしい。

今回の展示会で私が手に入れたものは、白金縁モールの深皿と、藍色の小さなグラスをふたつ。夏のまだ明るい夕方に、透け感のある細く千切りにした大根や大葉、みょうがに割いた蒸し鶏を甘酸っぱく合わせた和え物をガラスの深皿に盛る、藍色グラスにはよく冷えたお酒を合わせた、涼やかな情景が見えた。

今年もおそらくやってくるだろううだるような暑さを、自粛生活の中で味わった日々の食の変化を楽しむ術を身につけた私たちは、気分よく乗り越えてゆけるに違いない。



津田清和さんの型ガラスのうつわ。1万3200円。（φ175×H48㎜）。自己制作による金属の蓋付き瓶や蓋物、繊細で几帳面かつモダンな切り子の片口やグラス、そして型ものののグラスやうつわ、揺らぎやテクスチャーのあるものなど津田さんのバリエーションは数多く、皆端正で美しい
問：桃居　Tel：03-3797-4494

高橋みどり

スタイリスト。1957年、群馬県生まれ、東京育ち。女子美術大学短期大学部で陶芸を学ぶ。その後テキスタイルを学び、大橋歩事務所、ケータリング活動を経てフリーに。数多くの料理本に携わる。新刊の『おいしい時間』（アノニマ・スタジオ）が発売中

◆ 第70夜 ◆

新しい楽しさの見つけ方。

真夜中になると人は本音を語りたくなる……

丸の内発

26時

From (marunouchi) HOUSE AM 2:00



今月のゲストは、フリーの編集者であり、写真家であり、文筆家の都築響一さん。その身体には楽しいアイデアが、たくさんたくさん詰まってる。リモート時代、地方の時代のおしゃれで、楽しい暮らしを教わりましょう。

Guest

編集者
都築響一 つづき・きょういち

東京都生まれ。雑誌『POPEYE』や『BRUTUS』の編集を経て、現代美術・建築・写真・デザインの分野で執筆・編集活動を行う。日本各地の秘宝館や村おこし施設などの珍スポットを追った、写真ルポルタージュ『ROADSIDE JAPAN 珍日本紀行』で「第23回木村伊兵衛賞」を受賞。〜8月30日（日）、東京オペラシティ アートギャラリーにて参加展覧会「ドレス・コード？── 着る人たちのゲーム」が開催

Host

丸の内ハウス 統括マネージャー
玉田 泉
たまだ・いずみ

三菱地所時代は、大手町ビル1階の大手町カフェを担当。その後、丸の内ハウス統括マネージャーに就任。現在は同職を丸の内ハウス事務局で、執行中

テーブルビート 代表取締役
佐藤俊博
さとう・としひろ

かつてはツバキハウスやGOLDをプロデュース。現在は丸の内ハウスで蒸し料理レストラン「MUS MUS」のほか「来夢来人」、「現バー」を経営する

玉田　都築さんはフリーの編集者で、写真も撮って記事も書かれて旅にも詳しい。新しい生活の中で楽しいところってどこですか。

都築　おすすめは高級不倫宿ですかね。もちろん、一人でも楽しい。

玉田　興味津々。どんな感じで楽しいんですか。

都築　個室それぞれに露天風呂が付いて、動線では客同士が会わない。食事も豪華。風呂も入り放題。

佐藤　なるほど。プライバシーが守られて、しかもソーシャルディスタンスもとれている（笑）。

都築　普段は1人3万とか5万するから、2人だと倍かかる。それがコロナの影響で一人でもかなり安く泊まれる。

玉田　私、行こうかな。

都築　もっと手軽なのは「聚楽」のような昔からある観光旅館ホテルです。快適だったので会員になりました。1泊2日の夕・朝食付きで大体　円台。ブッフェの内容がすごい。

佐藤　目のつけどころが都築さんらしいよね。いいものはいい。美味しいものは美味しい。自分の基準がしっかりあるから。

玉田　主婦にとってもご飯のこと、片づけのことを考えなくていいし、リラックスできますよね。

都築　長期で過ごす人に向けて聚楽の人が〝クリエイティブなブッフェの楽しみ方〟をブログに上げてくれている（笑）。オムレツにカレーをのせると旨いとか。

玉田　どんな人が来てますか。

都築　地元の人もたくさん利用していますね。東京から来る人は、1週間くらい過ごしてる。1泊1万円と考えても7万円でしょ。毎日違うもの食べて、本をじっくり読んだり、のんびり過ごせる。飲み会をするのもいい。

玉田　佐藤さんとの出会いは、大学生時代、　年代ですよね。

都築　そう。僕は二十歳そこそこで。ポパイでバイトしてた。僕はディスコ担当で、最初の記名原稿が「新宿ゲイ・ディスコめぐり」です。ディスコといえば佐藤俊博の時代でしたから、2丁目の小箱のディスコを紹介してもらったのが最初。僕の夜遊びの師匠です。

佐藤　当時の最先端の音楽、ダンスの流行はゲイ・ディスコからだから。

玉田　ポパイやブルータスの海外取材って、どんな感じでしたか。

都築　最初は大人数でやってましたね。広告代理店の人や航空会社の人も仲よしだった。一緒に飲んだり、遊んでたりしてたから、僕が企画を出したらみんなが気持ちをわかってくれてました。

玉田　チームメイトみたいな感じ。

都築　お互いプレゼンしながらトークしてる感じ。でも海外で長く一緒にいると個人プレーに走りたくなる。

佐藤　都築さんらしいよね。自分のスタイルをつくっちゃう。

都築　それで少人数で行くことを

新宿より南新宿、池袋より北池袋を散策してみる。



考えるようになって、現地のカメラマンを雇って、僕が一人で行くことに。その方が夜も一人になれるし、楽だった。ブルータスの特集はほとんどそのスタイルでした。僕、一度も編集会議はしてないと思う。

玉田 えー、全部、勝手に!?

都築 編集会議で上司にプレゼンするってことは資料があるってこと。資料があるってことは、誰かがやってるってこと。編集会議でプレゼンできないのが新しい企画なんです。おもしろそうだから、なんとなく匂うから行く。当然、大失敗もある。

玉田 どうやって、編集長からOKを取るんですか。

都築 たとえばニューヨークで50ページしたいって、お願いする。

玉田 出来上がりで評価される！

都築 つまんなかったら次の仕事がない可能性もある。フリーだから厳しいといえば厳しいよね。当時ブルータスの編集長だった木滑良久さんは「売れなくて怒られるのはお前じゃなくて、俺の役だから」って。

玉田 カッコイイ！ 若い才能を育てることに長けた人ですよね。

都築 若い頃はただで飲めて、腹いっぱいになるって大事だから。そんな場所は提供してもらってた。知らない同士とも会えるし、先輩にも気軽に自分の企画を聞いてもらえる。

佐藤 僕らお店側も、若い子からは取らない。宣伝費ですよって会社の上の人も理解してくれてました。

都築 つくづく適当な経理って重要ですねえ（笑）。

玉田 一人で海外取材に行って、怖かった経験ってありましたか。

都築 僕の場合は楽しいことを探しに行く取材だからあまりない。アテが外れたときでも何とか探し出す。そのプロセスがおもしろい。一人でレンタカーを借りてアメリカ全州を回る取材をしたけれど、一度も怖いと思ったことはなかったなあ。

玉田 写真に目覚めたのはいつ頃だったんですか。

都築 『TOKYO STYLE』を世に出したときかな。バブルだったけれど、若いヤツにバブルは関係ない。知り合ってご飯食べて、金がないからウチで飲みましょうよってことになる。狭いアパートで、ちゃぶ台で飲むと妙に楽しいんです。それでヨドバシカメラに行って素人でも撮れるカメラを買った。スクーターの足元に載る機材と三脚を背負って部屋を撮ってました。

佐藤 その頃だよね。部屋ヌードとか撮ってたの（笑）。

都築 狭い部屋で、すでにタコ足配線だから、ストロボを使う電気の容量もない。そういう環境で2、3年撮った写真を本にした。

玉田 最低限の機材だけを使って、その後に木村伊兵衛賞。

都築 ケータイもない、ネットもない、カーナビもない、頼りになるのは『るるぶ』だけ。10数万円の車で機材を載せて一人で日本中を旅したこともあった。週刊誌の企画で締め切りがキツくて、来週のネタがないって追い込まれる。すると電信柱に「5キロ先に純金大仏」とか書いてある。オオーッと思って取材するとかね。

玉田 ギリギリの状態だと自分の感性に頼るしかない。

都築 新しいものに、探されてる。呼ばれてる感があるなあ。純金大仏も、もっと早く来いよって（笑）。

玉田 いまも、呼ばれてますか

都築 呼ばれてます。地方のインディペンデントの本屋さんとか。下北沢でお店するのは家賃かかるけど、地方は安いから自由な発想で本屋を開ける。そういう出会いは、すごく楽しいです。地方にはアーティストもいるし、野心的な企画をする美術館がある。必要なときだけ、都会に来るスタイルが増えていく。まあ、心の広い地方と狭い地方はあるけどねえ。その見極めは重要だけどね（笑）。



玉田 最後に都築さん流の新しい企画発見術を、読者の皆さんにメッセージをお願いします。

都築 仕事で地方に行くことがあったらひと駅ずらして泊まって散策する。東京だったら、新宿じゃなく南新宿、池袋じゃなく北池袋。少しずれたほうが楽しい企画になる。僕のモチベーションは、スナックとかフラダンス教室とか普通の人が大切してきた文化、風俗を記録しておきたいっていう思い。若い人にも受け継いでほしいです。

玉田 都心の丸の内もたまには散歩してくださいね。

After Talk

時代をとらえ続ける
編集者の鏡です。



Host
佐藤俊博

今日都築さんとお話しして、ネットや新型コロナの影響で大都市と東京の関係が大きく変わったことに気づきましたね。もはや東京だけが夢をかなえる街じゃない。地元にいながら、自宅を離れないで、才能を世界にアピールできる時代。皆さん、チャンスをつかまえましょう！



丸の内ハウス

新丸ビル7階に、9店のレストラン＆バーが入るフロアとして2007年に開業。中心部には各種イベントが開催できるスペースを配置し、さまざまな情報発信も行う

住所：東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸ビル7F
営業時間：11:00〜翌4:00（日曜、祝日、連休最終日は〜23:00）
※店舗により異なる　www.marunouchi-house.com

文＝吉永 淳　写真＝木内和美　text: Kiyoshi Yoshinaga　photo: Kazumi Kiuchi

Discover Japan
ZEKKEI
PROJECT

Instagram連動

絶景プロジェクト

あなたの写真が誌面に載るかも!?

今月のテーマ
「思い出の景色」

月ごとに移り変わるニッポンの景色。Discover Japanでは、Instagramを利用する読者の皆さんに、日本の絶景を撮影した写真を投稿いただくフォトコンテストを毎月開催。まだ見ぬニッポンの絶景を集めます！



Place
福島県／第一只見川橋梁

kengo.k.photography

「福島の中でも人気の絶景スポットのひとつ。四季を通して美しい場所ですが、秋の紅葉と朝の静寂が重なってよりいっそう美しかったです」



Place
長野県／阿寺渓谷

yu_tern7

「エメラルドグリーンの水は透明度が高く、夏の新緑との景観が息をのむほどの美しさです。紅色に染まる秋頃にまた見に来たいですね」



Place
山梨県／国師ヶ岳

jun.6.o.3776

「周囲の山から見る富士山に憧れてはじめて登った国師ヶ岳。夜明けを待ちながら出合った光景が素晴らしく、感動しながら撮影した一枚です」



Place
岡山県／備前日生大橋
yuki.8565bu

「大橋側から眺める瀬戸内の島々と牡蠣筏がとてもすてきで撮影した一枚。穏やかな瀬戸内海は心を落ち着かせてくれます」



Place
山梨県／富士河口湖町
miko0201

「久しぶりに峠を越えて訪れた富士山。雲の動きと夏色になった山肌の新緑がすがすがしい気分にさせてくれました」



Place
島根県／嫁ヶ島
chihiro_eyes_

「休日に訪れた宍道湖で出会えた空。この景色を見た私の気持ちを表すかのような、淡いピンクに染まる非常に美しい絶景でした」



Place
山梨県／吐竜の滝
takatsugu

「滝以外にもきれいな渓流が点在するこのエリア。滝までの遊歩道は苔がとても美しく、森林浴も楽めるおすすめの場所です」

応募要項

毎月テーマに沿った写真をInstagramで投稿いただき、編集部が選定。
Instagramと誌面にて発表及び掲載させていただきます。

- ☑ 季節の絶景写真（過去に撮影した写真でもOK）
- ☑ ハッシュタグ **「#DJ絶景プロジェクト」** を付けて、下記項目とともに投稿してください

・キャプション（その写真を選んだ理由、場所の感想等）60字程度
・撮影場所
・撮影月
・可能な場合は、データサイズ（2.3MBなど）

次回、7月の募集テーマは
「水辺の景色」

応募締切
2020年7月19日（日）21:00

VISVIMでコーヒーブレイク。

スペシャルグッズに注目！



LCC CUP&SAUCER
4万6200円



LCC DRIPPER SET
17万3800円



LCC PRINT TEE
S/S POT&CUP
1万4300円



VISVIM ORIGINAL
ROAST COFFEE
4200円

伝統的な生産技術を取り入れながら、ストリートな感性でコレクションを展開する、東京発のファッション・ブランド「VISVIM」。その旗艦店のコーヒースタンド「little cloud coffee」をご存じだろうか？　コーヒー愛好家でもある、同ブランドのクリエイティブディレクター・中村ヒロキさんが、豆の厳選から、ロースト度合い、ブレンディングまでこだわり抜いて開発した、ブレンド豆のドリップコーヒーやエスプレッソメニュー等が楽しめる。ブランドの美意識が詰まった九谷焼のドリッパーセットやカップ&ソーサー、アパレル製品も見逃せない。



visvim / little cloud coffee
住所：東京都渋谷区神宮前
5-10-1 GYRE 2F
Tel：03-5468-5424
営業時間：11:00 ～ 20:00
定休日：不定休



WMV VISVIM TOKYO
住所：東京都目黒区
青葉台1-22-1
Tel：03-6303-3717
営業時間：11:00-20:00
定休日：不定休

もちろん
TO GOも可！



コーヒー 600円～

www.visvim.
tv/littlecloudcoffee

『岐阜マン』と旅しよう！

岐阜マンとは、岐阜県郡上市生まれの漫画家・塚原裕基（ひろき）さんが考案したキャラクター。塚原さんは、　年頃から、フリーペーパー漫画『岐阜マン』を描きはじめ、'18年までに岐阜県のすべての市町村を訪問。全59号を発行した。ゆるくのんきな岐阜マンに癒される読者が続出しており、県外にもファンが多い。

本書は、岐阜全域から厳選された22編の漫画に、描き下ろしの3本を加えた保存版。ローカル線、温泉、土産、行事、グルメ……など、観光情報も充実の内容となっている。「岐阜マンをひと目見た瞬間、たまらなく懐かしい気持ちに襲われた」とは、岐阜県出身の女優・モデルの菊池亜希子さんのコメント。私（編集部・武山）も岐阜県羽島市出身だが、地元の超ローカルな情報まで掲載されており感涙した。

手のひらサイズで
読みやすいコデックス装



『岐阜マン』
作・画：塚原裕基
発行：エムエム・ブックス
本体価格：1300円



本編では、岐阜マンが各地を訪ねる様子が漫画で描かれる。左は、『山の都・匠の国 飛騨高山』（小社刊）でも特集した飛騨高山。インバウンド観光客にも人気のエリアだ

九州発！ 発酵パワーでつくったジェンダーレスコスメ





上）導入美容液とクリーム美容液。手間が省けるプッシュ式がうれしい。左）デザイン豊富な石けんは、毛穴の奥の汚れや花粉などの付着物を包み込んで落としてくれる

人や社会、自然環境に配慮した化粧品ブランド「STATE OF THE ART」が誕生。九州TSUTAYAと福岡県のバイオベンチャーSWFの共同開発によって生まれた本ブランドは、未利用の資源の海藻を発酵させた美肌成分「ルメラ3・3」の配合に成功。水性ミネラル皮膜をつくり長時間保湿を維持してくれる。年齢・性別・季節を問わず、未利用資源の使用や過剰生産をしないサステイナブルな商品展開は、新時代のコスメを体現している。

STATE OF THE ART

価格：導入美容液（110㎖）5500円、クリーム美容液（40㎖）1万1000円、極微細泡石けん（100g）3080円
問：株式会社蔦屋書店
Tel：03-6800-4764
https://state-lumera.com

・ルメラ3.3とは？

国産の海藻を異なる乳酸菌で発酵させて調合した次世代成分。天然由来の水性ミネラル皮膜をつくることで長時間保湿を維持

・SDGsへの取り組み

未利用資源の使用で海洋汚染を食い止め生態系維持へつなげるほか、過剰生産をしない。エイジレス・ジェンダーフリー

宮古島の壮大なロケーションで島旅を満喫





右）全8タイプある本館ゲストルーム109室をリニューアル。ゆったりと海を望めるツインルームは開放感抜群。左）施設は本館、タワー館、コンドミニアムの3棟からなる

沖縄・宮古島のリゾートホテルとして 年に開業した「ホテルブリーズベイマリーナ」が、この夏リニューアルしてオープン。本館ゲストルーム 室、パブリックスペースやレストラン、ショップなどを一新し、滞在スタイルが多様化する宮古島リゾートの新たな楽しみ方を提案していく。

本館とタワー館、コンドミニアムの3棟を合わせて宮古島で最大となる 室の客室数を有するスケール感と、眼下に広がる〝宮古ブルー〟と称される海のロケーションは、南国気分を盛り上げてくれること間違いなし。家族や友人、恋人と〝島旅スタイル〟を味わってみてはいかがだろうか。

ホテルブリーズベイマリーナ

住所：沖縄県宮古島市上野宮国784-1　Tel：0570-550-385（予約センター）　料金：1泊朝食付 本館スタンダードツイン2万3100円～（税・サ別）　https://nanseirakuen.com/bbm

日本の魅力を再発見するためには、旬な情報にも敏感でありたいもの。
知っておきたい耳寄りな情報、お届けします！

PRODUCT

モダンなディープグリーンが基調となった夏の新作



スイスの時計ブランド「レイモンド・ウェイル」の機械式時計「フリーランサー」に、新色モデルが登場。6時の位置に開いた窓から、独自の機械式ムーブメントを楽しめるのが特徴だ。文字盤とともに、機械式時計ならではの精密で美しい動きが眺められる。

FREELANCER

発売日：7月下旬　価格：25万3000円
販売場所：全国販売代理店
問：GMインターナショナル
Tel：03-5828-9080　https://raymond-weil.jp

PRODUCT

捨てられる「落ち布」を再利用した環境に優しい布草履



服づくりの過程で発生した落ち布を使用し、手仕事で仕上げられたルームシューズ。京都で新たにオープンした履物専門店「履物 関づか」と、カットソーを中心に展開する「フィルメランジェ」が協業した商品だ。草履型のため、蒸れにくく手洗いも可能。自宅や旅先で利用して、夏場の足元を快適に過ごしてみてはいかが。

履物 関づか×フィルメランジェ

価格：1万6500円
販売場所：履物 関づか、ハウス フィルメランジェ、名古屋kink　問：履物 関づか
Tel：090-7289-8233
https://hakimonosekizuka.com

BOOK

1日15分から実践できる！世界各国の仏教から得た瞑想法



ストレスや体調不良に悩む方、自分にもっと自分をもちたい方におすすめ。周りの出来事に惑わされず、晴れやかな気持ちで日々を過ごすために、役に立つ瞑想をイラスト入りで優しく解説する。瞑想を日常に取り入れて、ネガティブな思考から自由になろう。

『本当の自分とつながる瞑想』

価格：748円
著者：山下良道
発行：河出書房新社

PRODUCT

モダンな仏壇に合わせる新しいデザインの盆ちょうちん



お盆に故人や先祖の霊をお迎えするための明かりである盆ちょうちん。近年増加しているモダンなデザインや小型の仏壇に合わせ、シンプルでインテリアに馴染む「AKASHI」が登場した。コードレスかつコンパクトな設計で、場所を選ばず使用できる。

AKASHI

価格：9900円　販売場所：京都本店、築地店、オンラインショップほか
問：若林佛具製作所　Tel：075-371-3131
www.wakabayashi.co.jp

PRODUCT

機能性に優れた和装をカジュアルに楽しんで



着物専門店「やまと」とアウトドアブランド「スノーピーク」がコラボした新作が登場。和装の仕立てを保ちつつ、アウトドアシーン向けの気軽に着用できる着物だ。軽量で通気性に優れており、日常使いとしても活躍すること間違いなし。

アウトドアキモノ

価格：DWRライトウェイト5万8300円、クイックドライ4万2900円　販売場所：オンラインストアほか
問：やまとお客様サポートセンター
Tel：0120-18-8880　www.kimono-yamato.co.jp

BOOK

不安や不満に隠されたサインを見逃さないで



仕事がきつい、上司が合わない、満員電車に乗りたくない……。会社に行きたくないという感情は、心と身体の不調を表すサインだった。溜め込んだストレスを悪化させないために、裏に隠された深層心理と具体的な解決策を精神科医の和田秀樹氏が提案する。

『会社に行きたくない。さて、どうする？』

著者：和田秀樹　価格：1518円
発行：クロスメディア・パブリッシング

BOOK

約17年前にひと口飲んだことがすべてのはじまりだった



ある日突然、日本酒に目覚めて以来、明けても暮れても日本酒のことばかり。そんな著者の山内聖子氏が、味わいから醸造工程、歴史や未来まで、さまざまな角度から日本酒の魅力に迫る。日本酒に本気で向き合った女性が描く、偏愛たっぷりのエッセイ集。

『いつも、日本酒のことばかり。』

価格：1650円
著者：山内聖子
発行：イースト・プレス

BOOK

ひたすら日々コツコツと技と知恵を受け継ぎながら歩む



年齢も職業もさまざまな、著者が惚れ込んだ16名の職人物語。皆一様に「何もしていない。ただ、毎日続けているだけ」と言う。しかし、仕事の片鱗から垣間見えるのは、伝統や看板を背負う信念や不安。“続ける”ということがどれだけ尊いか、私たちに教えてくれる。

『職人の手』

著者：山﨑真由子　価格：1760円
発行：アノニマ・スタジオ

PRODUCT

意外な素材を再利用した サステイナブルなバッグ



忘れ物などで廃棄されてしまうことが多いビニール傘。分解しにくくリサイクルが難しい素材だが、このビニール布を何層にも重ねてプレスすることで、水や汚れの耐久性に優れたバッグが誕生した。厚みがあるのに中身がぼんやりと透けた独自の風合いで、洋服のアクセントとしてもおすすめだ。

PLASTICITY

価格：トートバッグ ラージ 1万4300円、トートバッグ スモール1万1000円
販売場所：オンラインショップほか
問：モンドデザイン
Tel：03-6419-7361
https://plasticity.co.jp

PRODUCT

履きやすさにこだわった 上質なドレスシューズ



竹ヶ原敏之介氏が手掛けるシューズブランド「FOOT THE COACHER」の新作コレクション。クラシックな中にひねりを利かせた、甲部のベルトやTストラップが特徴だ。軽量かつクッション性に優れたソールは、疲れにくくデイリーユースにちょうどよい。

SINGLE STRAP SHOES／T-STRAP SHOES

発売日：8月下旬予定　価格：4万6200円
販売場所：伊勢丹メンズ館2F、正規取り扱い店ほか
問：GALLERY OF AUTHENTIC
Tel：03-5808-7515　https://galleryofauthentic.jp

FOOD

宝石のような輝きを放つ 夏季限定のプレミアムな和菓子



ほんのりとした酸味と高貴な香りが特徴の岡山県産マスカットを、贅沢に丸ごと使用した和菓子が限定販売中。ひと粒ずつ求肥で丁寧に包み砂糖をまぶすことによって、果実とともにさまざまな食感が楽しめる。爽やかな風味が絶妙に調和した逸品だ。

陸乃宝珠（りくのほうじゅ）

価格：1個303円
販売場所：各直営店、オンラインショップほか
問：宗家 源 吉兆庵
Tel：0120-227-327　www.kitchoan.co.jp

FOOD

本を読みながら楽しみたい 上質な香りと味わいの一杯



読書時間のお供として珈琲を嗜む方は多いことから、「書店で買える本格珈琲」を目指したドリップ式の「文豪珈琲」。フレーバーは二人の作家をイメージした2種類。お気に入りの一冊とともに豊かな読書時間を演出してくれる。

文豪珈琲

価格：芥川龍之介・宮沢賢治 各734円（5パック入り）　販売場所：各書店、オンラインショップほか　問：文化通信社
Tel：03-3812-7466　www.bungocoffee.club

FOOD

1日に約2000本を完売する 最高級牛すじカレーパン



沖縄の焼きたて人気カレーパン専門店「もとむのカレーパン」が、オンラインショップにて販売をスタート。サクッと軽い食感のパンに、A5ランクの黒毛和牛を使用した牛すじカレーが贅沢に詰まっている。スパイシーな香りと肉の旨みを、自宅で味わってみては。

もとむのカレーパン

価格：4本セット1500円、8本セット2980円、12本セット4500円　販売場所：オンラインショップ
問：アンド・フーズ・ウィズ　Tel：03-6261-7404
https://motomus-currybread.stores.jp

FOOD

おうち時間のお供にも！ 和素材を使用したクラフトジン



ジャパニーズクラフトジン「ROKU」から、小容量サイズが新登場。桜花や玉露など日本のボタニカル6種と伝統的なジンのボタニカルをブレンドすることで、繊細で深みのある味わいが楽しめる。暑くなるこれからの季節、ソーダ割がおすすめ。

ROKU

価格：1320円（200㎖）
原料：桜花、桜葉、煎茶、玉露、山椒、ユズほか
販売場所：全国のコンビニエンスストアほか
問：サントリーお客様センター
Tel：0120-139-310　www.suntory.co.jp

MOVIE

女性にとって仕事とは？ 理想と現実の壁を描く



新卒で広告代理店に入社した里奈は、残業続きの日々に疲れ果て仕事を辞めてしまう。そんなときに就職フェアで生き生き働くカリスマセラピストに出会い、セラピストとしての道を歩むことを決意。しかし最初からうまくいくはずもなく……？

『癒しのこころみ ～自分を好きになる方法～』

公開日：全国順次公開中
上映館：シネ・リーブル池袋ほか
https://iyashimovie.com

MOVIE

不器用に生きる中で 誰かを想う優しさがあった



©とび級プログラム

フィリピン人と日本人のハーフでいじめられっ子の正哉と、いつも空回りで周囲から浮いている放送委員の涼太。彼らは、慕っている図書館司書の祥子の秘密を知り、彼女を救うためにある計画を立てるが……。不器用に生きる3人の姿を描いたハートウォーミングドラマ。

『君がいる、いた、そんな時。』

公開日：全国順次公開中
上映館：新宿K's cinemaほか　https://kimi-iru.com

編集後記

アフター・コロナに思いを馳せ、
妄想を膨らませた今号。
あらためて、日本の旅は本当に多彩！



今 智子

自粛期間中、もう旅に出たい！　とウズウズされていた方も多いのではないでしょうか。旅の仕方や目的もこれから変わるでしょう。そこで、あらためて日本各地の魅力をおさらいできる特集を考えました。本特集が、皆さまの次の旅計画の参考になれば幸いです。まだ油断できない状況ですが、今後もこれからの日本が楽しく、元気になるヒントを模索していきたいと思います。



渡邉一平

前号に続き、リモート中心で制作する中で、一番頭を悩ませたのは特集タイトル。いま世の中が本当に求めていることはなんだろうと、ぎりぎりまで推敲しました。そろそろ旅へ出たい！　とうずうずしている皆さん、いまならどこへ出掛けますか？　自然に触れたい、食事を食べたい、大切な人に会いたい……、我々が提案する108の旅が、あなたの旅計画の一助になりますように。



武山直生

「岐阜は日本のミラノ」とは、憧れの都築響一さんの言葉。僕が地元の話をしているときに、そう表現してくださり、目から鱗でした。緊急事態宣言が明けて人が戻ってきた丸の内ハウスでの、今号では貴重な現場取材です。（P174）コロナを経て旅の価値がより高まったいま、視点や目的がこれまで以上に問われます。おもしろい旅って何か。旅の在り方を見つめ直す機会になりました。



中野和香奈

「民藝に会いに行く」（P124）では小鹿田焼の窯元をメインに旅の提案をしていますが、今回もすべてオンライン取材、商品は現地から取り寄せて制作しました。私は撮影後に小鹿田焼を購入。自宅で熊本県産の長ナスを揚げ浸しに、その小鹿田に盛る。以前熊本の酒販店からお取り寄せしていた玉名産のブドウを使った「キュヴェ玉名」を1本あけて晩酌タイム。これって、もう九州旅だ！



高橋香織

リモート業務がはじまった3月末から、約3カ月。ゆっくりと日常が戻ってきているのを感じてひと安心すると同時に、私自身旅に出掛けたい欲がふつふつとわいてきています……。今回力を入れて挑んだ47都道府県名鑑ページ（P73～、P137～）は、全国各地の魅力をあらためておさらいできる永久保存版。この夏に向けて、ふと思い立った旅の計画をも手助けしてくれるはずです！



佐藤 茜

観光名所から食、宿、お土産まで、小誌で過去に取り上げたコンテンツをふんだんに盛り込みまとめた「47都道府県名鑑」。ここまで細かい内容を全都道府県分取り扱う媒体は、なかなか珍しいのではないでしょうか。でもそこは、編集部の根気の見せどころ。何年経っても見返していただける「旅の参考書」のような存在になってほしい、そんな想いで制作した今回の企画をぜひご覧ください。



田中理世

今回、絶景プロジェクトの年間アワードを担当しました（P105～111）。制作中に審査員の方々のコメントを取りまとめていると、皆さんの写真や日本の景色への愛をひしひしと感じ、思わずほろりとしてしまいました……。全国各地のさまざまな絶景を紹介した今号。自粛関係なく妄想旅をしている私にとって（笑）、今号は保存版として取っておきたい一冊です。



高橋俊宏

人生には旅が必要だ。コロナで自粛を強いられた生活を過ごし、あらためて気づいた方も多いのではないでしょうか。移動したい、知らない場所に行ってみたい、知らない景色を見てみたい。これは人間にとって抑えられない欲求？　いや本能。だから、人類が生まれたアフリカをスタートに人々は拡散していき、地球上のさまざまな場所で営みが生まれたのではないかと思います。日本はアフリカから見ると地の果て。我々の祖先は相当、冒険心の強い人たちであり、好奇心とともに東の端までやってきて国をつくったといえるのではないでしょうか。だから日本人は特に旅が好きであり、必要なのではないかと……。20万年前から現代、そして未来までを妄想していました。妄想は実現の種。ぜひ今回の特集を参考に旅の計画を立ててみてくださいね。

イラスト＝武山直生　illustration: Naoki Takeyama

次号予告

人生最高のお取り寄せを、気軽に楽しむ贅沢

この夏、毎日お取り寄せ。

いま「お取り寄せ」が進化しています。
コロナ禍を受けて、従来は現地でしか手に入れられなかった憧れの逸品が商品化され、
オンラインで購入できるようになるなど、各地で新しい広がりも生まれました。
また、お取り寄せという行為が日常の一部になり、より身近なカルチャーとして定着しつつあります。
次号では、そうした最新事情とともに、夏を満喫するヒント満載でお届けします。
お取り寄せすることで、地域や企業、生産者の応援にもつながります。
この夏は、毎日お取り寄せを楽しんで、ニッポンを元気に！

2020年8月6日発売

統括編集長
高橋俊宏　Toshihiro Takahashi

プロデューサー
林　尚史　Naofumi Hayashi

別冊編集長
吉田健一　Kenichi Yoshida

副編集長
今　智子　Tomoko Kon

CAP
渡邉一平　Ippei Watanabe
武山直生　Naoki Takeyama

編集部
中野和香奈　Wakana Nakano
髙橋香織　Kaori Takahashi
田中理世　Rise Tanaka
八幡　栞　Shiori Yahata
佐藤　茜　Akane Sato

コンテンツプロデュース
吉住悠佑　Yusuke Yoshizumi
小穴啓介　Keisuke Oana
横山　凜　Rin Yokoyama
佐藤　萌　Megumi Sato
宮地菜月　Natsuki Miyaji

Art Director
千葉直樹　Naoki Chiba
Ophelia Design Studio.

Designers
村上圭以子　Keiko Murakami
市川沙耶　Saya Ichikawa
森迫華子　Hanako Morisako
PEACS Inc.

千葉美穂　Miho Chiba
Ophelia Design Studio.

DTP Section
大野如子　Naoko Ono
PEACS Inc.

Proofreader
伊藤剛平　Takehira Ito
山田佑美　Yumi Yamada
松浦まゆ　Mayu Matsuura
PEACS Inc.

発行人
高橋俊宏　Toshihiro Takahashi

発行・発売
株式会社ディスカバー・ジャパン
〒108-0073　東京都港区三田3-4-18 二葉ビル11F
代表　Tel：03-6812-9791
編集部　Tel：03-6812-9793
コンテンツプロデュース部　Tel：03-6812-9792
販売　Tel：03-6804-3028

印刷所　大日本印刷株式会社
Printed in Japan

編集部では皆さまからの情報・ご意見・
ご感想などをお待ちしております。
https://discover-japan.co.jp

いますぐ
フォローを！

Discover Japan WEB
http://discoverjapan-web.com

Facebook
@DiscoverJapan

Twitter
@Discover_Japan

Instagram
@discoverjapan

お菓子研究家　福田里香の

民芸お菓子巡礼

第91回　奈良県奈良市
tsuzuruの「Bottled Biscuit」

文＝福田里香　写真＝馬場わかな
text: Ricca Fukuda　photo: Wakana Baba

福田里香（ふくだ・りか）

お菓子研究家。書籍や雑誌を中心に活躍。8年間にわたり続いている本連載をまとめた書籍『民芸お菓子』が小社より発売中





上）ボトルの中身は、ハーブやスパイスの利いた限定ビスキュイ3種類と定番ビスキュイ3種類のアソート。下）焼き菓子の詰め合わせを注文すると、柚木作のロゴ入りの紙箱に入れてもらえる。右）トワールポーチ付き Bottled Biscuit 5000円



data

tsuzuru

住所：奈良県奈良市高畑町1455
Tel：0742-87-2355
営業時間：11:00 ～ 18:00
店舗営業日：日曜
www.tsuzuru.net

民藝運動の創始者は柳宗悦です。　年、芹沢銈介に型染め技法を学んだ柚木沙弥郎は、初作品『紅型風型染布』を宗悦に呈示し、破格にもそのまま日本民藝館の所蔵となりました。柚木は現在、御年98歳。民藝運動の重要人物と目される作家の中で、生前の宗悦と直接交流を深めた最後の人物です。存命でしかも第一線で活躍しているのは素晴らしいのひと言。定期的に日本民藝館で個展を開催し、昨年はパリでも作品展を開くほど制作意欲が旺盛。歳を経るごとにその作品群は自由闊達さを増し、新たなファンを生んでいます。

なんと　年に柚木は、奈良で若い夫婦が開業した菓子店「tsuzuru」のパッケージを手掛けました。店主夫妻は、柚木作品が大好きで思いの丈を込めた長い手紙を書いて口説いたそうです。そのかいあって、ショップロゴはもちろん、瓶の蓋や包装紙にもたくさんのイラストを提供しています。「tsuzuru」のお菓子にはハーブやスパイスが思わぬ組み合わせでちりばめられていて、いただくたびにハッとさせられます。